ديمون زهاريادس

THE ART OF LETTING



GO

سيكولوجية الرحيل

كيف نرحل ونتجاوز ونترك أعباء الماضي خلف ظهورنا؟

ترجمة: أمل الشربيني

دار دَوّن

ديمون زهاريادس: سيكولوجية الرحيل، كتاب

الطبعة العربية الأولى: يناير ٢٠٢٤

رقم الإيداع: ٢٧٢٠٤ /٢٠٢٣ - الترقيم الدولي: 8 - 386 - 806 - 977 - 978

© دار دَوِّنْ

عضو اتحاد الناشرين المصريين.

عضو اتحاد الناشرين العرب.

القاهرة - مصر

Mob +2 - 01020220053

info@dardawen.com

www.Dardawen.com

٢٧٠٧٢٣٩٠٩٥

مقدمة المترجم

العقل البشري لا يزال لغزًا معقدًا يسعى العلماء والباحثون إلى استكشاف خباياه وتفسير قدراته واستنباط سلوكياته، ويصبح السعي حثيثًا كلما وقف العلم عاجزًا عند حالات فردية تثبت أن هناك العديد من الأبواب المغلقة في ثنايا العقل يجب المرور منها إلى عوالمه الخفية؛ كي يفهم الإنسان آليات العقل في التعامل مع محيطه بما يضمن بقاءه.

وأثبتت الأبحاث والدراسات جدارة العقل في تطوير آليات التكيف ضمن مراحل تطوره عبر التاريخ؛ من أجل تحقيق هدفه الأسمى، وهو الإبقاء على حياة الإنسان مهما كانت الظروف، وفي سبيل ذلك قد يُضحي بكثير من الأهداف الرئيسية التي تحقق للإنسان سعادته ونجاحه.

ومن هذا المنطق، يرى العقل أن وظيفته الأولى هي كبح جماحك وترويضك وتنبيهك إلى المخاطر المحيطة بك، وتحذيرك من الاقتراب من المجهول، أو اتخاذ أية خطوة غير محسوبة العواقب، وقد يخرج من مكمنه فجأة ليصيح في أذنيك كالطائر الخشبي حاد الصوت في صندوق الساعة على الحائط حين يخرج من قفصه معلنًا عن الوقت، كي تتراجع في اللحظة الأخيرة عن قرار ما، أو عن الدخول في تجربة جديدة لتعويض فشل سابق، وبذلك تستجيب لتحذيراته وتقرر التضحية بفرص السعادة والنجاح، ثم تخلق لنفسك عالمًا وهميًا تهرب إليه من واقعك كي تحيا ما تبقى لك من العمر دون هدف أو غاية.

والحقيقة أن ذلك - على عكس ما يظهر تمامًا - يعد دليلًا دامغًا على تطور مهارات الذكاء العقلي، وليس أدل من نظرية «جون بياجيه» عالِم النفس السويسري عن النمو المعرفي التي أثبت بها أن ذكاء الإنسان يتطور عبر مراحل النمو البيولوجي من خلال استيعابه للبيئة المحيطة، ثم تفاعله وانسجامه معها، والنجاح في إيجاد وسائل للتكيف معها بما يحقق مصالحه ويحمي وجوده.

هنا تتوالى على الذهن أسئلة مشروعة تحتاج لإجابات واضحة:

* هل من الضروري أن نضحي بسعادتنا وأهدافنا حتى نحافظ على بقائنا؟

* هل يتحقق الأمان بالاستسلام وتقبُل الأمر الواقع والكُمُون في منطقة الراحة؟

* هل تجنُب المجهول والمخاطرة قد يمنع وقوع الأحداث المؤلمة أو الفقد أو يُجنبنا الخسائر والفشل؟

* هل من الأسلم أن نتردد ونفكر مليًا قبل أن نغامر، حتى لو تسبب ذلك في خسارة الفرص التي

قد تُحوِّل أحلامنا إلى حقيقة؟

*** هل نتجاهل الواقع ونستغرق في الذكريات لنهرب من توابع الإخفاق أو تصاريف القدر المؤلمة كي لا نواجه مخاوفنا ونطردها من حياتنا؟**

قبل أن نحاول الإجابة عن تلك الأسئلة بـ «نعم» أو «لا»، سنرجع إلى نظرية الفيلسوف الألماني أكسيل هونيث؛ حيث عرَّف من خلالها الإنسان بأنه كائن دائم السعي إلى التقدير والتميز، وأنه العنصر الأساسي الذي يضمن نجاح علاقاته مع الآخرين، ويحقق له التطور الذاتي.

الآن لا شك بأنك قد عرفت إجابة جميع أسئلتك، وهي الإجابة التي تنطبق على كل الحالات السابقة، ولا تحتاج لمزيد من التفكير، أو لاستشارة عالم أو خبير أو طبيب متخصص.

- (لا)

ثم ننتقل من (لا) إلى (كيف؟)

* كيف يمكن أن نحقق التوازن بين الحفاظ على صحتنا البدنية والنفسية والعقلية من ناحية، وتحقيق آمالنا ونجاحنا وأحلامنا من ناحية أخرى؟

وبمنتهى البساطة، يجيب الكاتب ديمون زهاريادس في هذا الكتاب عن هذا السؤال. من خلال اصطحابك في رحلة استكشافية ممتعة ليمنحك مفاتيح جميع الأبواب المغلقة، ويسير معك خطوة بخطوة في كل ركن خفي بعقلك، ويضيء لك المناطق المظلمة؛ ليُخرجك من سجن الأفكار السلبية التي تقيد حركتك وتسحبك إلى الوراء، إلى أن تتحرر من قيود التردد والجبن والحزن واللوم، لتتجاوز كل الألم، ثم تغلق وراءك آخر أبواب السجن المنيع الذي صنعته من مخاوفك، وأخيرًا تنطلق في سماء عالمك الحقيقي نحو أهدافك ونجاحاتك، دون تضحيات غير ضرورية.

وقد حان وقت المغامرة!

رحلة سعيدة!

مقدمة المؤلف

الأفكار السلبية

تلك البئر العميقة التي يقع فيها العقل ولا يجد منها مخرجًا. دوّامة من المشاعر المؤلمة تولّدت عن تجارب سيئة وتسبّبت لنا في خسائر فادحة وجروح غائرة لا شفاء منها. أو ربما ترتبت على إحباطات متتالية كلما تحطمت آمالنا وخابت توقعاتنا وخدعتنا أحلامنا. وقد يزداد الألم تدريجيًا مع تنامِي مشاعر الغضب والندم واليأس حينما تزداد الأزمات والضغوط صعوبة يومًا بعد يومٍ.

نحمل تلك الأعباء الثقيلة على أكتافنا ونسير بها دون أن ندري أنها السبب في بطء حركتنا وسوء تعاملنا مع الآخرين، أو تدهور حالتنا الصحية وعلاقاتنا الشخصية. تعوق هذه المشاعر قدرتنا على أداء مهامِّنا وتقف في طريق تميُّزنا وإبداعنا. تشتت شعورنا بالزمن وكيفية استغلاله لصالحنا، كما تشتت تركيزنا ورغبتنا في المواصلة. تصنع حواجز ذهنية بيننا وبين نظرتنا للأمور، وتحدُّ من إنتاجيتنا وتقلِّل من إنجازاتنا إلى أن تدمر أسلوب حياتنا وتؤثر سلبًا على جودته.

لكننا بمجرد أن نعزل أنفسنا عن تلك المشاعر السلبية وننظُر عن بُعد إلى تلك الإحباطات والذكريات المؤلمة، نشعر بتحرير أنفسنا من عبئها. لكنها تُلقي بظلال سوداء على سلوكنا وقراراتنا وتقديرنا الذاتي وتنسحب بالسلب على علاقاتنا بأحبائنا وأصدقائنا وجيراننا وزملائنا في العمل، ويظهر أثرها جليًا في مستوى أدائنا في العمل، وبالتالي في شعونا بالرضا نحو ما أنجزناه.

حين ننفصِل عن تلك المشاعر السلبية ونفرغ تلك المنطقة المظلمة في رءوسنا من محتوياتها، فإننا نتخفَّف من الأعباء ونتحرك للأمام في خفة ونشاط. ونستطيع أخيرًا التركيز على أهدافنا الكبرى التي نسعى إلى تحقيقها.

وأهم سؤال نحتاج إلى إجابته كي ننجز تلك المهمة الصعبة ببساطة: **كيف يمكننا تجاوز تلك المشاعر؟**

يبدو ذلك السؤال -رغم عمقه- بسيطًا لا تحتاج إجابته لمجهود كبير، كأنه جملة دعائية تلخُص أهمية أن يعيش الإنسان سعيدًا بمَعزِل عن الضغوط. ولكن من الصعب أن تنصح شخصًا ما يعاني من ذكريات أليمة بأن علاجَه في مجرد أن يتوقف عن القلقِ.

في هذا الكتاب، سنستعرض معًا استراتيجيات تتضمن خطوات مصممة خصيصًا للتدرُّب على

مهارات التجاوز والقدرة على الرحيل، وسنتعلم وسائل لتنمية مهارات التفكير الاستقلالي المبني على مفهوم التخلّي وعدم الارتباط بالأشياء والأشخاص، وليس بالأشياء المادية فقط كما هو شائع، بل سنركّز على تنمية قدرتنا على الاستغناء عن الحزن، والتخلص من كل ما يستدعيه من مشاعر مؤذية تستوطن عقولنا وتسيطر على أفعالنا وتسبب لنا ألمًا نفسيًا.

كل ما سأقدمه في هذا الكتاب من أساليب وقواعد سبق أن طبقتها على نفسي ونجحت معي. هناك عدد هائل من الوصفات القيمة التي سأقوم بمشاركتها هنا معكم، وسأدعمها بتمارين وتدريبات بسيطة تسهل تطبيق تلك الأساليب والقواعد في الواقع، والاستفادة الفعلية منها.

ومن أهم النقاط التي ستساعدنا في رحلة التّجاوز تطوير مهارة الكشف عن المشاعر والأفكار السلبية وتحديدها بحيث نضع عليها أيدينا ونتعامل معها بشكل مباشر. وضرورة ذلك تتمثل في أن جوهر المشكلة يكمن في تعاطفنا مع تلك المشاعر والأفكار باعتبارها جزءًا من ذكرياتنا، إلى أن تصبح جزءًا لا يتجزأ من هويتنا وشخصيتنا. عندئذ يصعُب التعرف عليها حتى إننا ننخدع حين تتماهى مع المشاعر الأخرى ونظن أنها تضاءلت واختفت. وبينما نُقنَع بأننا تخطينا الحُزن والندم والألم، نكتشف فجأة أن تلك المشاعر مدفونة في منطقة نائية بعقلنا الباطن حين تُظهر نفسها مرة أخرى.

سنبدأ بهذه النقطة في الجزء القادم من الكتاب على الفَور، حيث سنعمل معًا على حل تلك المعضلة عن طريق إيجاد الوسائل المناسبة لتحديد المواقف التي نتمسك فيها بتلك المشاعر السلبية، وبذلك نستطيع تفريقها عن غيرها من المشاعر، وإبرازها وتمييزها ولو تلونت مثل الحرباء واختفت في عمق قناعاتك أو أسلوبك العدائي أو حتى في نظرتك الشمولية للعالم من حولك. هكذا نتمكن من التعامل معها وتطبيق الأساليب المدروسة المناسبة على كل منها لنتمكن في النهاية من الاستغناء عنها وتركها وتجاوزها.

ولا يعتبر هذا الكتاب مثل غيره من الكتب التي تدعو للتأمل والمناقشة وتبادل الآراء ثم تقف عند هذا الحد، بل هو دعوة للبحث ووضع خطة عمل لمعالجة المشكلة باتِّباع أساليب مجدية وسريعة المفعول، إلى أن يتحقق الهدف وتتمكن من تجاوز المعوقات الذهنية والشعورية التي تقيِّد حركتك في اللحظة الآنيَّة.

وأمَلي أن يمنحك هذا الكتاب كل ما تحتاجه إرادتك لاتخاذ قرار التخلّي عمّا يثقل كاهلك، وتجاوز السدود التي أقامتها المشاعر السلبية في طريقك والانطلاق نحو هدفك بأقصى سرعة، بعدما تتحرّر من عبئك العاطفي والذهني والروحاني أيضًا.

ديمون زهاريادس

مدونة ArtOfProductivity.com

مارس ٢٠٢٢

ما الفائدة التي تعود عليك من قراءة هذا الكتاب؟

«سيكولوجية الرحيل» ليس مجرد كتاب بحثي وإنما دورة تدريبية تُعلم القارئ سُبل احتواء الذات والتصالح معها؛ وتنقسم ورشة العمل إلى قسم إرشادي وقسم شخصي، لينقلك خطوة بخطوة عبرَ مراحل التجربة العملية لتحرير المشاعر وإكسابها نمطًا ذهنيًا مبنيًا على مبدأ الاستغناء. وهناك كتب عديدة ناقشت بالفعل هذه الفكرة واعتمدت أسلوب التحليل النفسي لتحقيق تلك الغاية، إلا أنني رغم معرفتي بأهمية هذا الأسلوب، أثِق بأنه لا يناسب الجميع. ونحن نتَّبع هنا أسلوبًا مختلفًا يميل أكثر إلى العملية ولا يعتمد فقط على الناحية النظرية؛ لضمان إمكانية تطبيقه على الواقع، وتحويل القول إلى فعل حقيقي وفوري.

ولأن هناك العديد من الوسائل المساعدة في هذه الدورة التدريبية، أنصح بإلقاء نظرة سريعة غير متفحصة عليها قبل أن نبدأ العمل عليها بالتفصيل. وفيما يلي استعراض ملخص لمحتوى الكتاب:

*** الجزء الأول:**

سنضع القاعدة الأساسية لعملية التخلُّص من المشاعر السلبية وسنحلِّل المعنى الحقيقي لمفهوم التجاوز أو القدرة على الرحيل عن طريق استخدام رموز وعلامات معينة تظهر في سلوكنا وتكشف الأشياء التي ارتبطنا بها ارتباطًا سلبيًا ولم نعد قادرين على التخلي عنها حتى صارت تسبب لنا الأذى وتؤثر سلبًا على صحتنا النفسية.

وسنلقي نظرة فاحصة على مزايا التخلص من الارتباط بتلك الأشياء، وبالتالى التخلص من الحزن والألم المصاحب لوجودها، وإبدالهما بمشاعر التعاطف تجاه النفس والتسامح معها. وسنشير إلى أكثر الارتباطات السلبية شيوعًا عند الأشخاص الذين يعانون من المشاعر السلبية ويتعايشون معها ومع آثارها المؤلمة. وفي النهاية، سنحلل الآلية التي يتبعها العقل تلقائيًا لمقاومة التخلِّي عن الألم.

*** الجزء الثاني:**

ليس التجاوز أو الرحيل أمرًا سهلًا، وهناك العديد من الأشخاص الذين يعانون من الاستمرار في ممارسة عادات تجعلهم مرتبطين ارتباطًا مَرَضيًا بأشياء معينة. وفي هذا الجزء سنضع أيدينا على العناصر الرئيسية لتلك العادات المؤدية للتعلُّق السلبي؛ لتحديد أسبابها والتوصُّل إلى جذورها لنتمكن من التخلص منها.

ومن الضروري أن نعرف السرّ وراء مقاومة العقل لفكرة التجاوز؛ لأن تعديل مسار هذه الآلية يُعد بمثابة عنصر جوهري لإنجاح عملية التخلص من الألم بالتجاوز.

*** الجزء الثالث:**

هنا تأتي الأساليب الفنية والخُطوات العملية التي سيتم اتباعها لتطبيق مبدأ التجاوز والرحيل على أرض الواقع وسنجرّب عددًا كبيرًا من الأدوات الفاعلة سهلة التنفيذ لتحقيق ذلك. ولذا، فإن هذا الجزء سيعتمد بدرجة أكبر على التدريب العملي في تلك الدورة لتحويل النصائح والإرشادات إلى أفعالٍ. وغالبًا ستشعر أنك في حاجة لنظرة سريعة على محتويات الكتاب للوقوف على الركائز الأساسية فيه، وجميعها وسائل تدريبية مجزية وناجحة وتأتي بنتائج سريعة. بالطبع أنصح بذلك، ولكن أقترح أيضًا أن تمنح نفسك الوقت الكافي لتغطية كل جزء تغطية كاملة عند التفرغ للقراءة والاستفادة منه وتطبيق نظرياته بشكل عملي. وبذلك تكون قد استكملت كل جزء قبل الانتقال إلى الجزء الذي يليه. ومن واقع تجربتي، أؤكّد لك أن ذلك هو المسار السليم الذي يجب عليك أن تسلكه لتتمكن من إعادة تشكيل قناعاتك وصورك الذهنية وتحويلها من الاتجاه السلبي إلى الإيجابي لتحقق النتائج المطلوبة.

كيف سنمضي قُدمًا؟

مما استعرضنا باختصار عن محتويات الكتاب من الواضح أن أمامنا الكثير لننجزه. ولكن لا داعي للقلق بشأن ذلك؛ لأن محتوى كل قسم في أجزاء الكتاب يُشبه كبسولة متكاملة العناصر، سريعة المفعول وتحتوي على خلاصة القول.

واسمح لي أن أنصحك باستغراق الوقت المناسب للتدريب العملي في الجزء الثالث، حيث إن كل تمرين تمّ إعداده بإسلوب يضمن استيعاب المفاهيم المفصلة في كل جزء. تلك التدريبات لن تستغرق وقتًا طويلًا في أدائها- غالبًا في عشرين دقيقة أو أكثر قليلًا- لبساطتها، ولكنها ستمنحك فرصة تطبيق المفاهيم بدلًا من مجرد قراءتها. كما ستساعدك على تحقيق المستوى الأقصى من الاستفادة والانتفاع بما ورد في هذا الكتاب.

”

والآن إذا ظننت أنك مستعد للالتزام بما اتفقنا عليه من مُنطلق رغبتك الحقيقية في التغيير وعزمك لتحقيق النجاح، فهيا بنا ولا داعي لتأجيل عمل اليوم إلى الغَدِ.

الجزء الأول
الأثر الإيجابي للتجاوز



قد يصبح الشعور بالندم سجنًا لا مَهرب منه إذا تملَّك منك، وهو غالبًا وارد الحدوث لأننا عُرضة لارتكاب الأخطاء طوال الوقت، وكذلك نتخذ القرارات السيئة، ونقوم بتصرفات غير محسوبة تنتهي بخسارات فادحة فنظل نفكر كيف كان من المفترض علينا تجنبها كي لا نعاني من تَبِعات القيام بها.



في خِضم كل ذلك، نَغفل عن حقيقة أن الندم في حدّ ذاته غير مجدٍ ولا يغيّر من الواقع شيئًا. كل ما في الأمر أننا نتعلم منه الدورس الصعبة كي نتفادي تَكرار نفس الأخطاء. وإذا تركناه يرعى ويتغذى على آلامنا؛ باستدعاء الذكريات المترتبة على تلك الخسارات من الماضي لإرهاقنا بها في الحاضر، عندئذ يصبحُ الندمُ عائقًا نفسيًا ومحفزًا سلبيًا للعقل على خَلْق قناعات مغلوطة. وتحاول تلك الأفكار إقناعنا بأننا غير قادرين على اتخاذ قرارات سليمة، وأننا لا نستحق تحقيق رغباتنا وآمالنا. عندئذ نشعر بأننا محبوسون بين جُدران الإحباط والضغوط المحيطة بنا، ونتَّهم أنفسنا بأن أخطاءنا هي السبب، وذلك هو أسوأ ما في الأمر. وتنتابنا حالة من عدم الثقة في

أنفسنا وفي قدرتنا على القيام بتغييرات جذرية إيجابية، وبعدها نشعر بالعجز.

وما نهدف إليه من إلقاء الضوء على الجانب الإيجابي للتجاوز هو ببساطة الكشف عن دوره الفعّال في تمييز المشاعر السلبية عن غيرها من المشاعر التي تتخفّى وسطها، ليمكن التخلص منها بسهولة وتحرير العقل وتبني نظرة مستقبلية متفائلة عن إمكانية تحقيق الأهداف والآمال، والأهم من كل ذلك الشعور بأن هذا المستقبل في أيدينا وأننا نملك زمامه ونستطيع توجيهه نحو الأفضل لنا.

ولن يكون تمييز مشاعر الإحباط والندم والقلق من بين المشاعر الأخرى سهلًا، ولكن يمكن أن نقتفي أثرها في خمسة جوانب من حياة كل شخص فينا، وهي كالتالي:

١. العلاقات الشخصية مع عائلاتنا وأصدقائنا وشركاء حياتنا.

٢. صحتنا النفسية والجسدية.

٣. تطوير الشخصية على المستويات العلمية والنفسية والروحانية.

٤. مسارنا الوظيفي وتجاربنا العملية.

٥. اهتماماتنا المادية.

وفي الفصول التالية سنضع لَبِنة الأساس لبناء وإرساء أعمدة السلوك الإيجابي الذي سيساعدنا على التخلُّص من الارتباطات النفسية المَرَضية والتعلُّق السلبي في كل جانب من الجوانب السابقة، وسنتمكن أخيرًا من معرفة الوقت المناسب للتخلِّي عن الأشياء والتخلُّص من الارتباطات، كما سنفسر السبب وراء ضرورة اتخاذ خطوة فورية للقيام بذلك دون تأخر لتتمتع بثمار نجاحك بعد أن تشعر بالفارق الهائل في حياتك قبل وبعد التجاوز.

التجاوز
(ما يعنيه وما لا يعنيه)



«هناك اختلاف كبير بين الاستسلام والتجاوز»

جيسيكا هاتشيجان



أولًا: ما يعنيه التجاوز أو القدرة على الرحيل

هناك أشياء نتمسك بوجودها في حياتنا لاعتقادنا بأنها مهمة ولا يمكن الاستغناء عنها. وحين تأتي ظروف معينة وتفرض علينا التخلص منها ضد رغبتنا، نجد صعوبة في التكيُّف مع العيش بدونها، ونتأزم نفسيًا من غيابها.

على سبيل المثال، افترض أن سلوكك في العمل أدى بك إلى خسارة وظيفتك، وكانت الوظيفة جزءًا من هويتك وكيانك الشخصي، بالتالي سيصعب عليك تقبُّل حقيقة أنك لم تعد موظفًا. ومن المنطقي أن تتفاقم لديك مشاعر الإحباط والندم وتأنيب نفسك على أفعالك التي أدت بك إلى ذلك.

أو تخيل أن شريكك قرَّر الانفصال عنك، وكانت العلاقة الزوجية هي محور حياتك، فلا شك أنك ستفشل في التكيف مع الأمر الواقع أو ما سيترتب عليه. كما ستجد مشاعر الإحباط والندم طريقها إليك وتسيطر على أفكارك ثم تستقر في نفسك وتبدأ معاناتك معها.

وبالتطبيق النظري المثالي على المشكلة، يتطلب الأمر مواجهة تلك المشاعر والأفكار من منظور صحي للتعافي منها والاستمرار في حياتنا على الطريق السليم. فمثلًا في الفرضين

السابقين، يبحث الشخص الأول عن وظيفة أخرى، أو يسعى الثاني إلى التعرف على شخص آخر يحل محل شريكه.

إلا أن الأغلبية منا تجد في العيش مع الألم ملجأ مناسبًا للسكون والراحة، إلى أن يصل الشخص إلى مرحلة التعلق بالحزن، ويصبح من الصعب التخلص من سيطرتها على حركتنا ومنعنا من التوجّه إلى الأمام.

إذا أردنا التجاوز بعد الرحيل، علينا العلم بأن تلك المهمة تبدأ أولًا بضرورة قبول الوضع الحالي والظروف المحيطة بنا بدلًا من استحواذ الماضي على تفكيرنا وتمكين الذكريات من تغييبنا عن الواقع الذي نعيشه. فذلك الماضي الذي خبّئنا أنفسنا فيه لن يُعاد وما نعيشه ليس إلا مجرد وهم؛ ولذلك يجب أن ننفصل عن هذا العالم الخيالي الذي لم يعد لنا تأثير على تغيير مساره.

وهناك أسلوب تفكير إيجابي صحي يمكن أن يساعدنا على مواجهة المواقف التي تمّ طرحها على سبيل المثال فيما سبق؛ كأن يتقبل الشخص الذي فقد وظيفته أن سبب فقدها هو تصرفاته وأفعاله، أو يتقبّل الشخص الذي خسر علاقته أنها انتهت عند هذا الحد ولا يوجد ما يمكن منع ذلك من الحدوث لأنه حدث بالفعل. إذا استطعنا الوقوف على هذه الأرض الصُلبة، وتقبلنا مُجريات الأمور، سنتمكن من اتخاذ الخطوة التالية، ونتخلص من التعلق المرضي بالحزن والألم إلى أن تختفي هذه المشاعر تدريجيًا من حياتنا.

ثانيًا: ما لا يعنيه التجاوز

إذا لخّصت التجاوز في مسألة تجنب القلق الناتج عن المشاعر السلبية، فقد أسأت فهمه؛ لأنك بدلًا من مواجهتها والتخلص منها ستتصالح مع وجودها وتعتبرها أمرًا طبيعيًا. وهذا ما قد يدفعك لاتخاذ اتجاه خاطئ في التفكير حيث يصبح تصالحك معها وسيلة لحماية نفسك منها. وهو الأسلوب الذي يمثل خطورة على صحتك النفسية؛ لأنه سيضعك تحت تأثير حالة من اللامبالاة، ويدفعك للتغاضي عن الفرص المتاحة للاعتراف بأثرها عليك وتقبّله، وبالتالي مواجهتها وإبطال مفعولها.

أما الأسلوب الصحي للتعامل مع المشاعر السلبية فيتطلب تمييزها وتحديد الأسباب التي أدت إلى اختبارها، ثم الانتقال من حالة الإنكار وعدم التخلّي عنها إلى القبول والاعتراف بأثرها السلبي. ويمكننا تمييز تلك المشاعر باتخاذ الخطوات التالية:

أولاً: تنمية مهارات الكشف عن المشاعر والتفريق بين أنماطها عن طريق تصنيفها والتعامل

معها كُلًا على حِدَةٍ بدلًا من إخفائها وكبتها وتجنُّبها.

ثانيًا: التكيف مع التوجه الفكري الذي يهدف إلى عدم التعلق بالماضي عن طريق اعترافنا بالأحاسيس غير المريحة وفحصها وتحليلها. بعد ذلك، نمنح أنفسنا حق التخلّي عنها وتركها بقبول الأمر الواقع والتعايش مع الحاضر. ومن الخطوات الهامة في سبيل تحقيق ذلك هو الاعتراف بأن التعلق بالماضي هو أمر مؤذٍ ومحفِّز سلبي.

ومن هنا سيكون علينا التأكد من أن لدينا الرغبة الحقيقية والإرادة القوية للتخلُّص من المشاعر السلبية وتجاوز التعاسة واليأس. وسنتعرف على الأساليب الفنية لمواجهة المشاعر السلبية بالتفصيل في الجزء الثالث من هذا الكتاب.

متى يصبح التجاوز والرحيل ضرورة؟

«يظن البعض أن استدعاء الذكريات والتعلُّق بها علامة من علامات قوة الإرادة، والحقيقة أن الإرادة القوية تظهر في الأوقات التي يصبح فيها التجاوز ضرورة تستوجب اتخاذ خطوة فعلية». - آن لاندرز

يمتلك العقل قدرة على إخفاء الحالة الشعورية، وحين يفعل ذلك فإنها تصبح سلاحًا ذا حدين. ففي البداية يستخدم العقل تلك القدرة بغرض حماية الشخص من آثار الحالة، بحيث يجنبه ذلك مشاعر الألم التي تمثل تهديدًا لصورته ومظهره أمام نفسه والآخرين. ويتطور هذا التجنب بسرعة لتتفاقم تلك المشاعر كلما قمنا بكبتها، بينما نحن لم نزل في مرحلة عدم إدراك حالتنا الشعورية، مما يؤدي إلى فشلنا في مواجهتها لنتمكّن من السيطرة عليها بالشكل المناسب.

لهذا السبب يكون من المفيد لنا تمييز تلك المشاعر وإدراك الوقت الذي ستتحول فيه من مجرد أحاسيس عابرة إلى معوقات تقف في طريقنا وتثقل كاهلنا وتسحبنا إلى الوراء. عندئذ نتمكن من التعامل معها بأسلوب صحي سليم، ثم نتجاوزها ونتخلَّص منها.

وفيما يلي بعض العلامات التي تكشف عن الارتباط المَرَضي بشيء ما رغم تأثيره السلبي على حالتك الذهنية، وأرجو عند مراجعتها وضع النقطة السابقة التي أكّدنا عليها في الاعتبار. وإذا وجدت أن إحدى هذه العلامات تنطبق عليك، فإنه يلزم عليك البحث عن مصدرها بأن تسأل نفسك: «ما الشيء الذي يؤلمني إلى هذه الدرجة بسبب تعلُّقي به؟».

الشعور المستمر بالإحباط

ربما لا يظهر الإحباط في سلوكك بوضوح؛ لأنه يبقى مختبئًا مثل البخار المكتوم تحت غطاء قِدر يغلي. وغالبًا ما يكون السائل في القِدر هو الشعور بانعدام الحيلة حين تعجز عن تغيير الظروف التي تؤرقك. وبينما يغلي القِدر، يتسرَّب الإحباط قليلًا ويسمح لبعض المشاعر الأخرى بالتنفيس عن نفسها معه، من بينها الذنب والقلق والحزن.

تكريس الحياة للاستغراق في حدثٍ ما

يختلط الأمر بين مفهوم استدعاء الماضي لإحياء الذكرى، واستدعاء حدَثٍ واحد بعينه والتفرغ له والاستغراق في تفاصيله حتى يهاجمنا الألم بشراسة ونخضع له بإرادتنا. من أمثلة ذلك أن يتسبب فقدك لوظيفتك في توابع أخرى خطيرة على حياتك، فيؤدي إلى انفصالك عن شريك حياتك، أو اتخاذ قرار آخر خطير تندم عليه فيما بعد.

ولا شك أن ماضينا يعد جزءًا من هويتنا الشخصية، واسترجاعه بهدف إلقاء نظرة أكثر شمولًا على حياتنا هو أمر ضروري لتقييم مراحلها، وحل مشاكلنا وتوجيه مشاعرنا. ولكن أحيانًا يتجمد تفكيرنا عند لحظة تعيسه بعينها ما يتسبب في زيادة الضغوط على حياتنا، والأسوأ أننا نصبح أكثر تعلقًا بهذه اللحظة بدلًا من التخلِّي عن ذكرياتها وتجاوزها.

تعويض الذات عن الألم بالشفقة

يتنامى شعورك بالشفقة تجاه نفسك بمساعدة العديد من العناصر الداخلية والخارجية، ومنها على سبيل المثال أن تكون طرفًا في علاقة متدهورة، أو تعاني من معاملة مديرك السيئة، أو تختبر آثار تجربة كنت فيها الضحية، أو تُناضل من أجل تحقيق هدف صعب. وحين تُفصح مشاعر الإحباط والشفقة عن نفسها وتبدأ في الظهور، نشعر بعجزنا عن تغيير الماضي، ونستضعف أنفسنا.

الإصرار على تبرير قرارات غير صائبة

يرتكب البعض خطأً كبيرًا بالاستمرار في تبرير القرارات غير الحكيمة التي أثَّرت على حياتهم وسببت لهم الألم فقط لمجرد إقناع أنفسهم أنهم كانوا على صواب رغم التوابع السلبية التي تسببت فيها اختياراتهم. مثلًا أن يستمر شخص ما في علاقة زوجية رغم خيانة شريكه، ويستسلم لحياة تعيسة لا أمل منها. أحيانًا أيضًا قد يبرر شخص ما إهانة شخص آخر له ومعاملته معاملة سيئة رغم الإحراج والإهانة التي يسبّبها له.

وبالبحث في داخلنا عن أسباب ذلك الميل إلى تبرير الأحكام الخاطئة، سنجد أنه نابع من

تعظيم الذات والكبرياء الذي لا يسمح لنا بالاعتراف بأخطائنا، وهي علامة من العلامات الواضحة على أن الوقت قد حان لاختبار وتعريف مشاعرنا المرتبطة بموقف معين.

الشعور بالإنهاك النفسي

من الأحاسيس التي يصعُب تعريفها وتمييزها هو ذلك الشعور بأنك استنزفت كل مشاعرك حتى النهاية، حيث إنه يأتي تدريجيًا؛ ولذلك يصعب ملاحظته والسيطرة عليه. ويمكن أن نطبق على هذه الحالة المثلَ الذي يُضرب عن الضفدع المحبوس داخل برطمان به ماء، ثم يوضع على نار ضعيفة لتسخين الماء ببطء، فلا يشعر الضفدع بالخطر الوشيك إلا في آخر لحظة حين يصل الماء إلى درجة الغليان ويموت.

ويفسر البعض هذا الشعور تفسيرًا خاطئًا على أنه نتيجة حتمية لضغوط الحياة والعمل المتتالية. مثلًا أن تؤدي صعوبة الرحلة من وإلى العمل يوميًا، أو الاعتناء بطفلٍ عنيد إلى هذا الإنهاك والانهيار. بينما يكون واقع الأمر أن المعاناة المستمرة من استدعاء الماضي بتفاصيله المؤلمة هي التي تؤدِّي إلى تلك النتيجة.

نسيان الأوقات السعيدة

لا تتسبب ضغوط الحياة اليومية بأي حال من الأحوال في التعاسة المزمنة، فمن الممكن أن يشعر الأشخاص الذين تتركز اهتماماتهم في امتلاك الأشياء وقضاء الوقت على السوشيال ميديا بالتعاسة نتيجة انعزالهم وافتقارهم إلى التواصل الاجتماعي الحقيقي، إلا أن تلك الأسباب قلّما تؤدي إلى التعاسة المزمنة.

إذا نسيت أن تحدد متى كانت آخر مرة شعرت فيها بالسعادة، فمن المحتمل أنك مستغرق في ذكريات مؤلمة، أو تعاني من توابع خسارة عميقة الأثر، أو تمر بأزمة خذلان نتجت عن خيبة أملك في توقعاتك بعد اتخاذ قرار معين ندمت عليه. حين تصب تركيزك على تلك الذكريات فإنها تمتص طاقتك حتى تفقد القدرة على إدراك الأشياء البسيطة التي قد تسعدك أثناء يومك.

> إذا تركت هذا الشعور يتفاقم دون اكتشافه والسيطرة عليه فإنه قد يفتح الباب لحالة من الاكتئاب والعزلة الاجتماعية.

اكتشاف الأعراض

من المهم أن تعرف مصدر هذه المشاعر السلبية التي تم توضيحها فيما سبق بأسرع ما يكون؛ لأن ذلك سيكون في صالحك كي لا تعطيهم الفرصة ليتفاقموا بداخلك ويمنعوك من الاستمتاع بحياتك وصحتك النفسية. وفي الجزء الثالث، سنراجع العديد من الأساليب الفنية لاختبار التحرُّر النفسي بعدما نضع بعض الأسس في الأقسام التالية من الكتاب لتكونَ نقطةَ ارتكازٍ صُلبة لتلك الأساليب.

عشرة أسباب

تفسّر ضرورة التجاوز



«حين نمنح أنفسنا الفرصة لتجاوز كل الأوقات العصيبة في حياتنا، يستعيد الجسد قدرته البيولوجية الطبيعية لمعالجة نفسه»

«ثيش نات هان»



قدمنا لمحة سريعة عن التحرُّر النفسي من المشاعر السلبية، وهو الخطوة التي تسبق التجاوز واتباع أسلوب وتفكير يعتمد على ترك التعلُّق المَرَضي، والآن سنتعمق أكثر في معناه بتوضيح جميع المزايا التي ستستمتع بها حين تحققه.

السبب الأول: تحقيق النجاح على المستوى الشخصي

حين نثبت نظرتنا على زاوية بعينها، نكرس انتباهنا بكل طاقته عليها. وتسيطر مشاعر الألم والغضب والإحباط على انتباهك حتى تتمكن منه باستدعاء ذكريات الماضي. ولكن عندما نتجاوز الذكريات المؤلمة يتخلص انتباهنا من التشتُّت، وبذلك نتمكن من توجيهه نحو التفكير الإيجابي، لنحقق أهدافنا الحقيقية في الحياة.

السبب الثاني: التمتُّع بالصحة الذهنية

يؤثر استدعاء الذكريات الأليمة على الثقة بالنفس، وتقدير الذات والهدوء النفسي، ويرهقنا تدريجيًا حتى قد يصل بنا أحيانا إلى الاكتئاب. وحين نتجاوز تلك الذكريات، نتخلَّص من هذا الضغط النفسي والذهني وتتحسن الثقة وتزداد إيجابية تقدير الذات، وتقوى الإرادة لاستعادة الهدوء والراحة النفسية ضد ضغوطات الحياة.

السبب الثالث: التمتع بالصحة الجسدية

الارتباط المستمر بالماضي والندم عليه، وإخفاء الأحقاد، وإصدار الأحكام على الآخرين، وغير ذلك من المشاعر السلبية التي تمثِّل عبئًا ثقيلًا على الجسد، وترفع مستويات الضغط الذهني، وبالتالي يسبب ذلك ارتفاعًا في ضغط الدم ويعيق قدرتنا على النوم بالقدر المناسب. لكننا حين نتخلَّص من آثار الماضي، نتخلص معها من هذا القيد ونتخفَّف من الإجهاد البدني؛ فتستعيد أجسادنا صحتها، ويذهب الشعور بقيد الضغوط بينما يتعافى البدن من أعبائه.

السبب الرابع: إقامة علاقات أفضل

التركيز على الألم يُعيق القدرة على الدخول في علاقات سوية، ويصرف انتباهنا عن إدراك الأمور الجيدة والامتنان لوجودها في حياتنا. ومن الأفضل أن نخلص انتباهنا المشتَّت من سيطرة المشاعر السلبية، وبالتالي نركز على الاهتمام بأنفسنا والآخرين المُهمِّينَ في حياتنا. عندئذٍ، يصبح ذهننا صافيًا وتركيزنا قويًا ونفسيتنا متقبلة لما حولنا، وبذلك يصبح الواحد منا صديقًا أو زوجًا أو زميلًا أفضل مما كان عليه في السابق.

السبب الخامس: تجاهل إسعاد الآخرين

تتأثر صحتنا النفسية بتوابع قراراتنا حين تتسبَّب في إيلام الآخرين، وبالتالي نلوم أنفسنا على تلك القرارات ونعاني من مشاعر الغضب والحَنَقِ. لَكِن حين نتجاوز آثار تلك القرارات وما سببته للآخرين من إزعاج، نستطيع عندئذ أن نكفَّ عن وضع الآخرين في اعتبارنا كلما أردنا اتخاذ قرارٍ، والتفكير فيما كان سيسعدهم أم لا. ثم نبدأ التركيزَ على اهتماماتنا ووضع احتياجاتنا ورغباتنا في الاعتبار، ونجعل الأولوية لاستغلال قدراتنا لما فيه مصلحتنا.

السبب السادس: استعادة الشجاعة

كلما ركَّزنا في الندم على الأفعال والقرارات الخاطئة، تنتابنا حالة خوف من الإقدام على تكرارها. وقتها سنتراجع عن القيام بفعل أو حركة ولو متواضعة نحو أهدافنا. ولن نتمكن من تحسين قدرتنا على التفكير الإيجابي في توابع قراراتنا قبل اتخاذها إلا حين نتحرَّر من الماضي

المؤلم، وبذلك نسترجع شجاعة اتخاذ القرار بعد دراسة آثاره دراسة متأنية وعاقلة.

السبب السابع: تنمية القدرة على التكيُّف

لا يجب أن نعلق في آلام الذكريات كي لا تعلق معنا صحتنا الذهنية والنفسية. إذا لم نسيطر على تلك النزعة لتعذيب الذات، سنغفل عن أهدافنا الكبرى، وستفشل أي علاقة نكون طرفًا فيها، وسيسيطر الندم على تفكيرنا، وعندئذ سيصعب علينا التكيف مع الأمر الواقع وتقبل التغيرات التي دخلت على حياتنا. وحين نتجاوز نصبح أكثر قُدرة على استيعاب ظروفنا، ونندمج مع الحاضر، إلى أن نستطيع تغيير تلك الظروف لما فيه سعادتنا وراحتنا.

السبب الثامن: الامتنان لجميع أسباب السعادة

كيف ستشعر بالسعادة في حاضرك وتمتنّ لوجود أسبابها، مهما كانت أسبابًا بسيطة، إذا ظللت حبيسًا للماضي الأليم وذكرياته؟ دع الماضي واستمتع بكل ما يقدمه لك الحاضر، بدلًا من أن تمر الأوقات السعيدة دون أن يلتفت انتباهك لها، وتخسر فرص الاندماج مع مَن حولك. تجاوز حتى تستطيع الاستمتاع بجلساتك مع أصدقائك، وتضحك معهم من قلبك، وتسعد حين تتجول خارج البيت في الطبيعة، وتستغرق في عالم مغاير حين تقرأ رواية جميلة وتستمتع بتفاصيلها، وغير ذلك من الأشياء الصغيرة التي قد تجلب المتعة لحياتك. حين تتخلص من الذكريات الموجعة، ستقتنص فرص السعادة بدلًا من أن تتجاهلها، وبالتالي يتوارى اليأس وتختفي الهزائم لتحل المتعة محلها.

السبب التاسع: التعاطف مع آلام الآخرين

كلما ركزت في ألمك، لن ترى ألمَ الآخرين ولن تشعر بمعاناتهم. لكنك حين تكفُّ عن الاستغراق في الحزن على الماضي، ستبدأ في ملاحظة أوجاع أحبائك وأصدقائك وزملائك، وبالتالي تتفهم أسباب حُزنهم وتصبح أكثر قدرة على مراعاة مشاعرهم وتفسير أفعالهم بطريقة إيجابية، وتستطيع الاقتراب منهم واكتساب ثقتهم، وتصبح أكثر اندماجًا في محيط مجتمعك. وستستفيد من مؤازرتهم ومد يد العون لهم ليتجاوزوا أحزانهم أيضًا، وستسعد بتعافيهم ونجاحاتهم وتشعر أنك جزء منها.

السبب العاشر: الاستقلال الشعوري

بالتخلص من أحزان الماضي، يتسع مجال نظرتنا الشخصية للأمور، ونلتفت لمصادر السعادة المحتملة حتى نحقق استقلالًا شعوريًا منفصلًا عن مشاعرنا السلبية القديمة المرتبطة باستدعاء

الذكريات المؤلمة. وحين تستقل مشاعرنا فإنها تصبح أكثر إيجابيةً ونقاءً، وتدفعنا نحو تقدير الذات وتعزيز القدرات وتطوير التفكير الذهني. بذلك نعطي أنفسنا الحرية الكاملة لفهم أنفسنا وإدراك احتياجاتنا والبحث عن سعادتنا، بل والأهم أننا سنتوقف عن رهن مشاعرنا على وجود الآخرين في حياتنا، أو الاعتماد على تحقيق السعادة من خلال الآخرين.

المرحلة الأصعب في مهمة التجاوز بعد الرحيل

كما يبدو لك مما أشرنا إليه في السابق، سيكون هناك الكثير من العمل المُضني لتحقيق النجاح في مهمة التجاوز. ولا نبالغ إذا قلنا إن نجاح الحاضر والمستقبل يتوقف على الالتزام الحقيقي في تلك المهمة. ورغم أنها ليست مهمة سهلة -وإلا لم يكن لهذا الكتاب وجود أو أهمية- لكنها ممكنة، بصرف النظر عن تعقيد الظروف المحيطة بماضيك وحاضرك.

وعلى الرغم من أن لكل شخص سِمات مختلفة للتجربة الشعورية تخصه وحده، فإنَّ معظمنا يعاني من نفس ظروف الضغوط المحيطة بنا، أقله أننا نميل إلى التعلُّق المَرَضي بما يؤلمنا.

> في القسم التالي، سنحدد الأسباب الشائعة المؤدية للتعلُّق المَرَضي لدى معظم الأشخاص.
>
> تحذير هام: قد تجد بين تلك الأسباب ما ينعكس فعليًّا على سلوكك ويتشابه مع ما تختبره من معاناة في حياتك اليومية.
>
> فاستعد للآتي!



«أنْ تتجاوز المشاعر السلبية يعني ببساطةٍ إفلات الأحاسيس والصور الذهنية المتعلقة بالذكريات المزعجة، وترك الضغائن والمخاوف، والتخلُّص من التعلق ونسيان الخيبات والتطهر من كل ما يكبل الروح»

جاك كورنفيلد



سيعزلك الاستسلام للنكوص - أي التعلُّق بالسعادةِ والنجاح في الماضي والامتناع عن العيش في الحاضر وكراهيته؛ لأنَّك خسرت تلك السعادة أو ذلك النجاح - عن كلٍّ من حولك، وسيدفعك لمقاومة محاولاتهم لمساعدتك حين يدركوا أنك مستغرق في أحزان الرغبة لاسترجاع الماضي. سيقتربون منك ويحاولون تشتيت انتباهك عن المشاعر السلبية، لكنك ستفضِّل العزلة في صحبة المعاناة النفسية فقط. فيتنامى الشعور بالانفصال عن الواقع، وتغفل عن تقدير الآخرين لك وتعاطفهم معك.

في الواقع هناك جوانب معينة في الحياة من شأنها أن تسبِّب ألمًا وإرهاقًا في حياة الجميع، ولكن هناك من يميلون إلى الارتباط بالذِّكريات الأليمة؛ مثل التي تسبِّب الشعور بالندم والفقد

واليأس. هؤلاء يجدون عزاء في رؤية الآخرين الذين يختبرون نفس آلامهم.

وفيما يلي قائمة تضم عشرين عادة يشترك فيها هؤلاء الأشخاص وتتسبب في ارتباطهم وتعلقهم بالألم والمشاعر السلبية، حتى تتحكَّم في أفكارهم وتدفعهم للتشاؤم، وتسلُبهم السعادة. هذه العادات نُمارسها بشكل روتيني في حياتنا دون أن ندرك أثرها السيئ على جوانب حياتنا الأخرى، وتتضمن القائمة عددًا كبيرًا من مصادر المعاناة النفسية والذهنية المشتركة بين أغلبية الناس، والتي يصعب السيطرة عليها والتحكُّم بها.

استعد؛ لأنَّك بمجرد أن تبدأ قراءة تلك القائمة، ستومئ برأسك كثيرًا وتقول لنفسك: **«ما هذا؟! إنه يقصدني أنا!»**

العادة الأولى: الاستمرار في العلاقات الفاشلة

من الصعب تخطِّي العلاقات الفاشلة، ولا بد أنك تدرك ذلك تمامًا مهما حاولت إقناع نفسك بخلاف ذلك. فنحن نتصالح مع تعقيدات تلك العلاقات بالفطرة ونبرِّر الظروف التي تسببت في تعقيدها. نلوم أنفسنا حتى لو بذلنا ما في استطاعتنا لإنجاحها. وليس ذلك بأمرٍ مثير للدهشة، بل من الطبيعي أن نرتبط بتلك العلاقات ولو لفترة، طالما أننا نحاول بكل طاقتنا إيجاد وسيلة للتخلُّص منها والاستمرار في حياة أفضل.

العادة الثانية: الوقوع في شَرَك العلاقات السامَّة

حين نقرر الخروج من علاقة لها أثر سلبي علينا، نظن أن ذلك أمرًا سهلًا، لكننا لا ننجح في ذلك إلا بعد أن تكون استنزفت مشاعرنا وسببَت جروحًا من الصعب شفاؤها، خاصة اختبار فقد الاحترام والثقة الذي يترك علامة سيئة في النفس؛ لذلك تبقى تلك العلاقات هي الأسوأ والأصعب في التخلُّص منها وتجاوزها، وذلك لأن كل شريك يعتمد على وجود الآخر في حياته، ولا تصبح حالته النفسية سوية في غياب الآخر. ويظل كل طرف حريصًا على إبقاء الآخر وإقناعه بالاستمرار رغم إدراكهما للتعاسة التي تحيط بعلاقتهما. ويستحيل اختبار التحرر النفسي والشعوري في ظلِّ الارتباط بعلاقة مثل تلك؛ لأنه كلما أجلنا تجاوزها فإننا نُحرَم من فرص السعادة المحتملة.

العادة الثالثة: الغيرة

لا يوجد تفسيرٌ منطقيٌ لمشاعر الغيرة سوى عدم الثقة بالنفس والإحساس بفقد الأمان في وجود آخرين؛ وبالتالي الحقد عليهم وكراهيتهم دون سبب. وينتج هذا الشعور عن الخوف من

فُقدان شخص هام في حياتنا بسبب ظهور منافس لنا. ولا تنتهي الغيرة عند العلاقات الشخصية فقط، بل تظهر حين نغار من أشخاص يمتلكون أكثر مما نمتلك، ونحقد عليهم، أو من زملائنا في العمل، وغير ذلك العديد من الأمثلة الأخرى. وللأسف لو لم نتحكّم في ذلك الشعور ونقوم بترويضه لتحجيمه ووضع حدود له، قد ينتهي الأمر بتأنيب أنفسنا والشعور بانخفاض مستوى تقدير الذات، وقد يتطور الأمر لأن نخجل من أنفسنا ونضر بها.

العادة الرابعة: البكاء على الماضي

قد تتسبب اختياراتنا في فقد مكتسبات هامة حقَّقناها، ونبدأ في التفكير الزائد في أخطائنا؛ فمثلًا نسأل أنفسنا: لماذا قَبِلنا الارتباط بالشخص الخطأ؟ أو لماذا اشترينا بيتًا في مكان غير مناسب؟ أو لماذا اخترنا التخصُّص الدراسي غير المجدي؟ نستغرق في الأحزان وتأنيب أنفسنا على القيام باختيارات غير سليمة، وننسى أن الماضي غير قابلٍ للتغيير. حين يصبح الماضي عبئًا وجزءًا من هُويتنا ووجودنا، يُصيبنا الشك في قدراتنا ويتراجع تقديرنا الذاتي.

العادة الخامسة: التعاسة بسبب سوء الحظ

جميعنا نواجه مواقف تنتهي بالتعاسة نتيجة لسوء الحظ؛ فهناك من يفقد وظيفته أو يعاني من مرضٍ أو حتى يُصاب في حادث سير يجعله في حالة صحية خطيرة. وهناك أيضًا من تتحطم سيارته أو يُسرق بيته، ويتألم من خسارته. عندئذ يكون من الطبيعي أن يحزن الشخص ويسأل نفسه: **«لماذا يتكرر حدوث تلك الأشياء معي؟!»**

ورغم أن إطلاق العنان للندم على الخسارة في حدِّ ذاته مُتنفس يجد فيه الشخص راحة نفسية، لكنه سيفتح الباب للشعور بقلة الحيلة والضعف والهوان.

العادة السابعة: الوقوف عند الأهداف صعبة المنال

من المنطقي أن تُمثِّل الأهداف البعيدة عائقًا للسعادة؛ لأننا نستغرق في تخيل ما ستتحول إليه حياتنا حين نحققها، ونعيش في تلك الأحلام حتى نكره الواقع ولا نقبله. لكن الطموح سلاح ذو حدين، خاصة حين يتحول إلى حالة من الهوَس كلما فَشِلنا في تحقيق هدف ما فيداهمنا الإحباط واليأس والفشل.

أما حين تكون الأهداف الصعبة محفزًا لنا ودافعًا لمواصلة العمل والجهد، ويعلمنا الإخفاق دروسًا مستفادة تساعدنا في إحراز النجاح جولة بعد أخرى، عندئذٍ يكون أثرها إيجابيًا ونتعلم منها السعي لتحقيق أهداف واقعية غير مبالغ فيها بدلًا من السعي وراء أحلام خيالية لا يمكن

تحقيقها.

لكننا غالبًا نغفل عن تعلُّم الدروس المستفادة، وينتهي بنا الأمر إلى التعلق المرَضِي بها وبتحقيقها حتى نفقد القدرة على الانفصال عنها والتخلُّص من أثرها السلبي على حياتنا.

العادة الثامنة: التأثر بأحكام الآخرين

نهتم كثيرًا بالأحكام التي يُصدرها الآخرون عنا، وننزعج إن كانت أحكامًا غير مُرضية. وقد نعادي أصدقاءنا أو أحبّاءنا أو زملاءنا بالعمل حين يتهموننا بأننا كُسالى أو أغبياء أو مجانين أو عديمو الفائدة. ولو سمحنا لذلك العداء بأن يزداد ويتمدد بداخلنا، فسنشعر بأننا مسئولون عن آرائهم فينا. ويتطور الأمر بأن يُصيبنا الهلَع والتراجع عند اتخاذ القرارات المدروسة؛ خوفًا من الفشل، فلا نَملِك زمام أمورنا ونفقد القدرة على الفعل؛ كي نحمي أنفسنا من توابع قراراتنا.

علينا فهم أننا لو ركزنا تفكيرنا على نظرة الآخرين لنا، فإننا نمنحهم الحقَّ في توجيهنا واتخاذ قراراتنا نيابة عنا. عندئذ سيسرق الآخرون حياتنا وستعتمد صحتنا النفسية على آرائهم فينا وأحكامهم علينا.

العادة التاسعة: الانزعاج من الضغائن والكراهية

لا شك أن احترام الآخرين لنا هدف مهمٌ نسعى إليه، لكننا أحيانًا ما نشعر بعدم ارتياح البعض لنا لمجرد كوننا سببًا في اختبارهم لمشاعر سلبية، وبالتالي فإن تذكُّرهم لنا يكون مقترنًا بالمرارة والندم لأنهم يرون أننا أخطأنا في حقهم ولو دون قصد. لكننا ننزعج من عدم ارتياح شخص ما لنا، أو شعوره بالحقد والكراهية تجاهنا، ونتمنى لو استطعنا محو تلك الضغينة وتصحيح الخطأ الذي اقترفناه وتسبب في ذلك. وبرغم أنه هدف نبيل فإنَّه لا يستحق بذلَ الكثير من الجهد كلما حاولنا وفشِلنا في تحقيقه. فلا بأس من الاعتذار وتفسير المواقف، وطلب المسامحة والغفران، ولكن إذا تمادى الشخص الذي يحمل الضغينة ورفض كل محاولة للتعويض، فلا داعي لمواصلة الجهد. عندئذ يكون علينا أن نتجاوز كي نحافظ على صحتنا الذهنية والنفسية.

العادة العاشرة: حب السيطرة

نسعى دائمًا للاستحواذ على مِقعد القيادة في محيطنا؛ لنقود في مسارنا المفضل ونحدد اتجاه الرحلة حسب أهوائنا. وفي سبيل ذلك، نحاول إشباع تلك الرغبة في التحكم والسيطرة كي نحافظ على مستوى الثقة بالنفس بإثبات قوة تأثرنا على الآخرين. لكن القائد أيضًا له هفوات، وقد يُخطئ في اختيار الطريق الصحيح، وفي اختيار الوِجهة السليمة. فالحقيقة أنه

ليس هناك سيطرة كاملة، ولو اعتقدنا أننا أحكمنا السيطرة فسنكون واهمين، ويصبح إصرارنا على هذا الوهم عبئًا كبيرًا لا يمكن التخلص منه. ومن أكثر السلبيات المرتبطة بحب السيطرة هي قبول الظروف السيئة والفرص غير العادلة لمجرد المحافظة على حالة الاتزان والسيطرة الوهمية. وكي نحقق ذلك سنضطر لإجبار أنفسنا على التكيُّف مع تلك الظروف مما سيؤثر سلبًا على صحتنا النفسية.

العادة الحادية عشرة: التوقُّع الدائم لتحقيق السعادة

معظمنا يحلم بتحقيق السعادة، كأن يكون سعيدًا مع شريكه أو بوظيفته أو في حياته بشكل عام. وهذا لا يعيبنا؛ لأن السعادة رغبة مُستحقة. ولكن من الخطأ توقع تحقيق السعادة طوال الوقت؛ حيث إن السعادة الدائمة محض خيالٍ ليس إلا؛ لأن المعاناة جزء لا يتجزأ من وجودنا، ولا يمكننا تجنبها أو تحصين أنفسنا ضدها. فنحن نعاني في حياتنا من الضغوط أو سوء الحظ أو صعوبة الظروف. وبالتالي نختبر ألمًا نفسيًا وذهنيًا نتيجة ذلك، شئنا أم أبينا.

لكننا حين نتجاوز التوقُّع الدائم لتحقيق السعادة، والتفكير في أن خياراتنا دائمًا مثمرة ونتيجتها الحتمية هي المتعة والراحة، سنتكيف مع المعاناة ونتقبَّلها حين نختبرها. وبذلك تتحقق فائدتان:

الأولى؛ أن نصبح أكثر مرونة لتقبُّل المعاناة والاعتراف بها، ونتمكن من معرفة أسبابها والتعامل معها لإصلاح التوابع التي ترتبت عليها.

والثانية؛ أن نصبح أقل ميلًا إلى مقارنة أنفسنا بالآخرين لصالحهم والنظر إلى أنفسنا نظرة سلبية، وبذلك نتمكن من تنمية تقديرنا لذاتنا والاقتناع بقدراتنا والثقة، فيتحقق الاتزان في حالتنا النفسية الشعورية وندرك حقيقة أن السعادة التي نرى الآخرين ينعمون فيها ما هي إلا حالة مؤقتة ليست دائمة، فلا نحقد عليهم أو ننعزل عنهم أو نكره أنفسنا وظروفنا.

العادة الثانية عشرة: الخضوع للغضب

من الأشياء التي تدفعُ الواحد منا للشعور بالغضب: إساءة معاملته أو تهديده أو الاستخفاف به أو التشكيك فيه أو ازدراؤه والتقليل منه. ورغم أن الغضب قد يكون مبررًا، ولكن التعلقَ به والإصرار عليه يصبح أيضًا عبئًا كبيرًا يستنزف طاقتك. وذلك لأنك ستختبئ وراء غضبك حتى لا يرى الآخرون أثر الجرح النفسي الذي سببته لك المعاملة السيئة من شخص ما. وحين تشعر أنك المتحكّم الوحيد في غضبك، وأنك لن تتنازل عنه إلا بقرارٍ منفرد، ستبدأ في استغلال غضبك المبرر للتحكم في الآخرين والتأثير فيهم.

وبمجرد أن نتخلى عن مشاعر الغضب، تصبح علاقاتنا بالآخرين أفضل، ونسترد صحتنا النفسية، وتقل الضغوط في حياتنا، وبالتالي تتحسن صحتنا النفسية والذهنية. نتيجة ذلك سنشعر أننا قادرون على التعبير عن مشاعرنا بصورة أفضلَ وبأسلوب بناء يحقق التواصل الإيجابي.

العادة الثالثة عشرة: الاستسلام للعار والخجل

ينبع الخجل من السقوط في الأخطاء المؤدية للفشل، ويتسبب الفشلُ في اهتزاز صورتنا الذهنية المثالية لأنفسنا وقدراتنا؛ ومن أمثلة ذلك أن نمارس سلوكًا نعلم جيدًا أنه غير مقبول، ثم نشعر بالإحراج والخجل من تصرفاتنا، أو نتخذ قرارًا مريعًا بالرغم من توقعنا لتوابعه المروعة ومعرفتنا بأنه غير سليم، أو نُقدم على فعل غير مسئول حتى لو عرفنا أن نتائجه ستؤدي بنا إلى حالة من اللوم وتأنيب النفس.

حين نخشى مواجهة مشاعر العار والخجل، نحتفظ بهما بداخلنا ولا نتخلّى عنهما. ونتجاهل الأسباب التي أدت إليه، ونكتفي بالعيش مع عواقب الأفعال الخاطئة التي أدت إليهما. وينتهي الأمر إلى تجاهل الفرص المتاحة أمامنا للتصالح مع أنفسنا وغفران أخطائنا.

أما حين نتخلص من تلك المشاعر، فإننا نتقبل فكرة أنه لا أحد كامل وأن الخطأ من طبيعة البشر. نسترجع حضورنا في الحاضر ونتجاوز الماضي غير المريح الذي يسبب لنا الإحراج. عندئذ نهرب من السجن الذي يضعنا فيه تفكيرنا مع الذكريات الأليمة، ونقتنص الفرصة لفهم الأسباب التي أدت إلى تلك المشاعر لنقتلعها من جذورها.

العادة الرابعة عشرة: الاهتمام بآراء الآخرين

في حين أن بعض النقد قد يكون بنّاءً ومفيدًا، لكن هناك نقد هدّام ربما يكون ناشئًا في الأساس عن وجهة نظر خاطئة أو قناعة شخصية غير سليمة. فالاستماع إلى وجهات نظر الآخرين وآرائهم فينا يلعب دورًا فعالًا في تحسين أدائنا وتعزيز قدراتنا الإبداعية، وإدراك نقاط الضعف والمعوّقات المتكررة للتخلص منها.

أهم شيء ألا تعطي المجال لآراء الآخرين بدرجةٍ زائدة إلى أن تصبح مرتبطًا بها وغير قادر على توجيه أفعالك بدونها، فتصبح هي المتحكم الأول في حياتك، وعندئذ يحركنا الخوف من الآراء السلبية ونسعى دائمًا لتبرير أفعالنا وقراراتنا.

أما حين نتجاوز دور وأهمية آراء الآخرين فينا، فسنشعر بثقةٍ كبيرةٍ في النفس ونستعيد

إيماننا في قدراتنا، ونشعر بالرضا ويرتفع مستوى تقديرنا الذاتي.

العادة الخامسة عشرة: المقارنة السلبية بالآخرين

من الطبيعي أن نميل دائمًا لمقارنة أنفسنا بالآخرين، خاصة لو كان الغرض منها توجيهنا نحو تحقيق التقدم والتطور الإيجابي. حين ننظر إلى نجاحات الآخرين الذين لديهم نفس طموحاتنا واهتماماتنا، سنجد فيهم أمثلة تُحتذى نتعلم منها ونسترشد بها في طريقنا. لكن المشكلة تكمُن في النظرية السلبية تجاه أنفسنا عند مقارنة حالنا بأحوال غيرنا، واعتبار نجاحاتهم دليلًا على إخفاقنا وفشلنا، فنشعر نحوهم بالغيرة والحقد، ونرى في أنفسنا ضعفًا وخللًا لافتقارنا إلى قوة الإرادة التي دفعتهم للنجاح. وينتهي الأمر بأن نصبح مكتئبين ومحبطين. والمثال الشائع على تلك الحالة، حين نتابع شخصًا ما على إنستجرام ونجده دائمًا ينشر صورًا لنفسه في أماكن مختلفة بها مناظر خلَّابة ورائعة، بينما نحن ماكثون بالمنزل كأن أقدامنا التصقت بأرضه، فنحمل في أنفسنا نحوه الحقدَ والغيرة والشعور بالدونية مقارنة به.

والأفضل أن نستفيد من تجارب الآخرين الناجحة والتعلُّم مما حققوه بدلًا من تحميل أنفسنا أعباء الضغائن والكراهية وتأنيب النفس على الفشل، وهي المشاعر السلبية التي يجب علينا تجاوزها كي لا تعطلنا عن أهدافنا أو تؤخر نجاحنا. ونعيد التأكيد على النقطة التي سبق شرحها فيما يخص وهم السعادة الدائمة. فلا يوجد شخص دائم السعادة؛ لأن السعادة حالة مؤقتة.

العادة السادسة عشرة: الإصرار على الكمال

هناك من يعانون من هوَس بلوغ الكمال، وهي حالة تنتج عن عدَّة مسببات؛ منها على سبيل المثال أن يسعى الشخص للكمال ظنًّا منه أن في ذلك حماية له من المجهول، أو لتجنب انتقاد الآخرين، أو للراحة من الوساوس الملحة التي تجبره على تحري الكمال في كل ما يفعل. وبغض النظر عن السبب الحقيقي وراء السعي للكمال، فإنه دائمًا ما يقود إلى حالة من عدم الرضا أو القبول بما نؤديه أو نحققه. فحين ينصب تركيزنا على تحقيق الكمال من أجل بلوغ السعادة، فإننا نحرِّمها على أنفسنا حرفيًا؛ لأن الكمال قيمة لا وجود لها، ولأن نتيجة عدم تحقيق الكمال ستؤدي بنا إلى حالةٍ من القلق والمعاناة النفسية المستمرة.

أما حين نتجاوز السعي وراء الكمال، سنبدأ في استخدام أسلوب التفكير الإبداعي والبحث خارج الصندوق لتحقيق التميز، كما نعتمد سياسة دراسة وتحليل المخاطر والتعامل مع احتمالية حدوثها لضمان حُسن الاختيار وجودة اتخاذ القرار. وبذلك نتحرر من العبء النفسي ونحقق الاستقلال بتجاهل أحكام الآخرين وآرائهم.

العادة السابعة عشرة: معاندة الظروف الصعبة

لا بد أن نقتنع بأن تغيير الماضي أمر مستحيل، وأننا مهما استغرقنا في الذكريات الأليمة لن نتمكن من المساس بمسار أحداثها أو نتائجها. وليس هناك ما يمكن أن نغيره سوى التقليل من آثار تلك النتائج التي تسبب لنا المعاناة والحزن. أما لو أصررنا على التعلُّق بتلك الذكريات، سنبقى مرتبطين بالمشاعر السلبية المصاحبة لها.

وقد أسس فلاسفة الرسوخية الحديثة -أحد مذاهب الفلسفة اليونانية الأخلاقية التي تؤمن بأن الفضيلة هي الخير الوحيد- لقاعدةٍ أطلقوا عليها «فن القبول على مضض»، وتهدف إلى تصالحنا مع الأمور التي نحن مجبرون على تقبُّلها، وتفهُّم أن السيطرة الكاملة على كل الظروف هي محض مستحيل، لا يمكن تحققه. وبالتالي فإننا نتجاوز كراهية الأمور التي نضطر لتقبلها، لنمضي قُدمًا ونخلفها وراءنا. وقد طبَّقوا تلك القاعدة على أنفسهم إيمانًا منهم بأنها الطريقة الأبسط والأسهل للتكيف مع التغيرات المحيطة.

العادة الثامنة عشرة: خشية الفشل

من المنطقي أن نسعى للكمال لأننا نخشى الفشل، وهذا ما يجعل هاتين العادتين متلاصقتين دائمًا. فنحن نتقبل أن نعيش بتلك المخاوف لأننا نتقبل ممارسة الضغوط على أنفسنا لنضمن أننا لن نخذل توقعات الآخرين بقدراتنا أو نخيب أملهم فينا، وبالتالي نتجنب مشاعر الخجل والإحراج.

تقيدنا تلك المخاوف وتحدُّ من حركتنا لأننا نخشى الإقدام على أي مخاطرة أو تجربة لإحراز النجاح والتقدم؛ وبذلك نفوِّت الفرص التي تقدمها لنا الحياة لاختبار أشياء جديدة من شأنها أن تضيف إلى مهاراتنا وقدراتنا.

وكلما استطعنا التخلُّص من تلك المخاوف التي تكبِّل حركتنا خشية الفشل، نخرج من نطاق السكون والركود النفسي، وننطلق إلى آفاق جديدة نحقق من خلالها الثقة بالنفس ونرفع مستويات تقدير الذات. يحدث ذلك حين يصبح لدينا قناعة أن الفشل ليس نهاية الطريق، ووقوعه لا يعني التَّهلكة، بل نعتبره نقطة بداية وانطلاق نحو التطور في الشخصية وتعزيز القدرات والمهارات الفردية.

العادة التاسعة عشرة: رفض قناعات الآخرين

المعتقدات الراسخة لدى كل واحدٍ منا هي في الأساس نتيجة خبراتنا وتجاربنا الشخصية؛

ولذلك نظن أنها معتقدات مستحقة ومبررة ومصدقة بنسبة مائة بالمائة. ولا نقبل آراء الآخرين المعارضة لتلك القناعات مهما كانت، بل ونعتبر آراءهم خاطئة. هذا السلوك شائع بين جميع البشر.

حين تفقد السيطرة على كبريائك وتتمادى في مقاومة آراء الآخرين دفاعًا عن آرائك وقناعاتك، ستصبح في مشكلة حقيقية لأنك ستبالغ في محاولات إقناع الآخرين بأنك على حقٍّ، وأنهم على خطأ. وستجد نفسك مُنهكًا من كثرة الدخول مع الآخرين في جدال مستمر لإثبات وجهة نظرك في كل الموضوعات على اختلافها؛ سواء في السياسة أو الثقافة أو الاقتصاد، وغير ذلك إلى أن يتحول الجدال لأسلوب حياة وتبدأ في الاختلاف مع غيرك على أتفه الأسباب، ولو حتى مثلًا على الطريقة الصحيحة لسلق البيض!

هذا الإنهاك والإرهاق الدائم لن يعود عليك بفائدة تُذكر، بل على العكس، فحين تتوقف عن محاولة تغيير مفاهيم الآخرين سيكون في ذلك فوائد عديدة. من تلك الفوائد أنك ستولي اهتمامك لتغيير نفسك والعمل على قدراتك وإمكانياتك لتطويرها وتحسينها، وتوفر جهدك وطاقتك لتوطيد علاقاتك بالأقرباء منك، والأهم من كل ذلك أنك ستستمع إلى الآخرين أكثر من ذي قبل، وربما تغير وجهة نظرك بعدما تقتنع بأنك كنت على خطأ في بعض الأمور دون أن تدرك ذلك لأنك قاومت الاستماع بحيادٍ إلى تجارب غيرك.

العادة العشرون: انتظار الكوارث

يقع البعض منا فريسة للتفكير السوداوي الكئيب الذي يلح علينا طوال الوقت ويدفعنا لتوقُّع الكوارث وقرب حدوث المصائب. ونغفل عن حقيقة أن فواجع القدر غالبًا ما تأتي فجأة، ومن الصعب، بل من الخيال توقع حدوثها والمكوث في انتظارها طوال الوقت. مثلًا، يذهب شخص إلى مقابلة عمل للتقدم إلى وظيفة، ويتم رفضه، فيقول لنفسه: «لن أقدم لوظيفة في نفس المجال أبدًا!». وآخر ينفصل عن شريك حياته فيقول لنفسه: «سأبقَى وحيدًا فيما تبقَّى من حياتي!». وآخر ينتظر عودة طفله إلى البيت في الموعد المتَّفق عليه، ثم يتأخر فيردد في نفسه: «لا بد أن طفلي أصيب إصابة بالغة في حادثة سير!».

يشعر الشخص الذي يميل إلى التفكير السوداوي في الأساس بمشاعر عدم الأمان والخوف من المجهول والضعف أمام تصرفات القدر. ويظن أن المصائب ستقع لا محالة وأنه لن يجد فرصة لتجنبها أو إصلاح عواقبها أو التعامل مع نتائجها. وبالتالي يرى أن كل مشكلة بسيطة عرضة لأن تتحول إلى كارثة محققة لن يطيق مواجهتها، أو تحمّل توابعها.

حين نتخلص من سيطرة تلك المخاوف على عقولنا وتفكيرنا سيتراجع مستوى القلق المستمر والشعور بعدم الراحة إلى معدلات طبيعية، ويتغير اتجاه توقعاتنا ويصبح أقل سلبية، ونفهم حقيقة أن القدَر لا يمكن تجنُّبه، ولن يكون لنا يد في تغيير مسار الحياة. عندئذ يصفو الذهن وتتحسن القدرة على الاختيار واتخاذ القرارات العقلانية. بعد ذلك نصبح أكثر جرأة للمخاطرة والإقدام على التجارب الجديدة، ونقتنص الفرص وسنتمتع بثمار النجاحات المحتملة في محيط العائلة والأصدقاء وزملاء العمل.

إلى هنا ينتهي هذا الفصل الطويل، أو بالأصح الأطول بين فصول هذا الكتاب، حيث فسّرنا عناصر إيجابية التجاوز، وبذلك أصبحنا نقف على قاعدة صُلبة وعرفنا إلى أي مدًى سيطرت المشاعر السلبية على حياتنا وأفقدتنا الكثير من الفرص الرائعة التي تمنحنا إياها الحياة يومًا بعد يوم. وحصرنا العادات العشرين التي تجعلنا صيدًا سهلًا لتلك المشاعر، وأوضحنا أن تجنب تلك العادات هو البوابة التي لو عبرناها سنصبح في كامل صحتنا النفسية.

ومن المهمّ أن تضع في اعتبارك أن ما تطرَّقنا إليه في هذا الفصل ليس إلا القشرة التي على السطح. فلا شك أن لكل شخص منا ظروفه الخاصة ومعاناته الفردية ما يجعل العادات التي ذكرناها مجرد إطار عام يندرج تحته العديد من المشاعر السلبية المتباينة بين شخص وآخر. وهنا يأتي دور الأساليب الفنية التي سنتعلَّم استخدامها في الجزء الثالث؛ لأنها تعتمد اتجاهًا أشملَ لتغطية أغلبية المشاعر السلبية المشتركة والشائعة بين الأغلبية العظمى من الناس. وبذلك ستتمكن من تطبيقها على أي نوع من العادات التي تعاني منها، ومع أي نوع من المشاعر التي تختبرها، أيا كانت.

> وقبل أن ننتقل إلى الأدوات والاستراتيجيات التطبيقية في الجزء الثالث، سنناقش بعض المعوِّقات الشائعة التي تمنعنا من التجاوز.

الجزء الثاني
معوقات التجاوز الأكثر شيوعًا



إن اتخاذ قرار تجاوز الماضي قد يكون أمرًا سهلًا، وكذلك الالتزام الشفهي الصادق والصارم للتخلص من المشاعر السلبية وترك الذكريات الأليمة قد يبدو أمرًا ممكنًا، لكن الانتقال من اتخاذ القرار والالتزام به إلى تنفيذه فعليًّا وعمليًّا هو الأمر الأكثر صعوبة.



فحين يُصيبنا هوس إلحاح ذكرى حادثة مؤلمة، أو علاقة فاشلة، أو قرار نَدِمنا على اتخاذه، أو حقد وضغينة كامنة في صدورنا تجاه آخرين، فإننا نصبح سُجناء لتلك الذكريات ولا نستطيع العيش بدون استدعائها والتفكير فيها طوال الوقت. ونظن أن لها أهمية في حياتنا بينما الحقيقة أنها لا تعني لنا شيئًا إيجابيًا ولا تُسهم في تحسين حاضرنا. وتتضخم تلك المشاعر كلما اعتبرناها ذات أهمية حتى تكتسب مناعة ضد المقاومة، وتدافع عن نفسها إذا قررنا تجاوزها.

هناك العديد من الأسباب المختلفة التي تدفعنا لمقاومة تجاوز ما يعيق صحتنا النفسية، وهو ما سنناقشه في هذا الجزء المكثف من الكتاب. سنكتشف معًا أكثر تلك المعوقات صلابة ومقاومة ضد التجاوز، وسوف يفاجئك بعضها حين تكتشف أنك تعاني منها دون دراية بأن وظيفتها تتمثل في إعاقتك عن المُضيّ قُدمًا.

وستجد من المعوقات الأخرى ما لا يذكرك بشيء معين، وما لا يبدو مألوفًا بالنسبة لك على أية حال، وهو ما سيجعل الأمر أسوأ لأنك لا تعلم بوجودها وتأثيرها السلبي على حياتك من الأساس. لكنك حين تتعمق في سماتها، سترى أنك بالفعل واجهتها في حياتك وأنها أعاقت طريقك من وقت طويل. الجيد في الأمر أنك حين تتعرف عليها وتضع يدك على السبب الذي جعل عقلك يقاوم التخلُّص منها، فإنك ستكون مؤهلًا أخيرًا للقيام بالمهمة العملية الصعبة معنا، وسيستعيد عقلك القدرة على مقاومتها. وبالفعل تكون قد عبرت الشوط الأطول نحو أهداف تلك المهمة، وذلك حين يتطهر عقلك من أثر تلك المشاعر ويطرد الأفكار المصاحبة لها.

جدير بالذكر أن هذا الجزء سيتضمن شرحًا مكثفًا وسريعًا للوقوف على أهمية تعافي العقل من سيطرة الأفكار والمشاعر السلبية وفهم أهمية تحقيق ذلك وإسهامه في إنجاح مهمة التجاوز والقدرة على الرحيل التي نسعى إليها. ولن نُطيل حتى لا نرهق عقولنا بالشق النظري ونكون مستعدين للتدريب العملي في الجزء القادم. والآن يمكنك أن تبحث لنفسك عن أريكةٍ مريحة لتستلقي عليها وإلى جوارك مشروبك المفضَّل، واستمتع بما ستقرأ حين تضيء لك القراءة نقاطًا في عقلك لم يسبق أن أضاءت بهذا الوهج من قبلُ.

الخوف من مواجهة التغيير



«إن لم نتغيَّر، لن نتقَّدم. إن لم نتقدَّم،

فنحن لا نحيا بالمعنى الحقيقي»

أناتول فرانس



إن رهاب التغيير شعور ينتابنا كلّما أُجبرنا على التغيير وواجهناه، فنحن نخشى المجهول وعواقبه التي لا نراها، حيث ينطلق العقل فجأة ويلقي بنا في سيلٍ من الأسئلة التي تنمُّ عن عدم الراحة والشعور بالقلق مثل:

* ما أثر هذا التغيير على حياتي؟

* ما الذي سأفقده نتيجة هذا التغيير؟

* هل سأتمكن من التكيف مع الظروف الناشئة عن هذا التغيير؟

* هل سأفقد زمام الأمور في أي من جوانب حياتي؟

* هل سأجبر على الالتزام بمزيد من المسئوليات؟

* هل ستزيد احتمالات وقوعي في الفشل نتيجة هذا التغيير؟

* هل سيُظهِر التغيير نقصي وعيوبي؟

وبينما يسأل العقل، يبدأ في تحصين نفسه ضد التغير، ويقاوم الخطر الخارجي الذي يهاجمه بكل قوته. وبناء على ذلك، يرتاح العقل للبقاء على الحالة الراهنة والاحتفاظ بما لديه دون

المخاطرة بالتغيير أو التجرؤ على إحداث اختلاف. ولو كانت الحالة الراهنة تشعرنا بالتعاسة والحزن، فسوف نتمسك بها لمجرد أننا اعتدنا عليها. وسنتقبل الحرمان من السعادة ونجعل من أنفسنا حمقى وأغبياء بالإيهام بأننا قادرون على تحمُّل الوضع على ما هو عليه.

حين نبرمج عقولنا على التخلي عن أشياء بعينها، يتكيَّف العقل بعد تلك البرمجة مع الظروف أيًا كانت، ويتحمل غياب عناصر أساسية من شأنها أن تجعل حياة الشخص أفضل. لكن التغيير يحرِّر العقل من عبودية البرمجة على تقبل العادات المَرَضية، والخوف من المجهول المرتبط بالتغيير. نقنع أنفسنا بأننا اعتدنا على احتمال الألم، ونعتبر أن التخلي عنه جديد علينا، وبالتالي عواقبه تكون مخيفة.

إذا نظرنا إلى الماضي على أنه حدث عابر سنتمكن من مواجهة مخاوفنا، وهو ما يعتبر خطوة هامة في طريق الإقلاع عن التعلق المرضي بالأشياء والأحداث والأشخاص. عندئذ يكون الخوف الأكبر هو خشية الأذى الذي نكون عُرضة له حين نتخلى عن كل تلك الأمور، وكأن مع استمرارها حماية لنا من المجهول.

حين نواجه التغيير بقوة وصلابة، ونتقبَّل ضرورة إحداثه لمصلحتنا، نبدأ في الاعتماد على إرادتنا الطبيعية الفطرية ونحرِّرها من قيود الارتباط المَرَضي بمجرد أن نترك ما يؤذينا وننفصل عنه. والأفضل من كل ذلك أيضًا أننا نشعر أنَّ ثقتنا بأنفسنا تتعافى وتزداد، وهي الميزة التي تساعدنا على تجاهل المخاوف المحتملة للتغيير، وبالتالي نتقدم في الطريق نحو التجاوز الكامل.

التمسك بفرص الماضي الضائعة



«لن تعرف قيمة الوقت الحاضر إلا

حين تتجاوز فرص الماضي الضائعة».

أندرو يانج



الغريب أننا نجد في الذكريات الأليمة راحة للنفس رغم كلِّ ما تجلِبه من مشاعر سلبية تدمِّر حياتنا النفسية. ولا نستطيع التنازل عن نجاحاتنا القديمة المرتبطة بتلك الذكريات؛ لأننا نشعر بالسعادة حين نسترجع الأحاسيس المرتبطة بها. نستمر في علاقة فاشلة لأنها جزء من سعادة ماضية لم يعد لها وجود، ونتحمل على أمل أن تُصلح الأيام ما تحطَّم. نندم على قرار ترك الدراسة ونتمنى لو أُتيحت لنا فرصة لاستكمالها ونيل الدرجة العلمية التي خسرناها. ونظل نعيش في ذكريات فترة الدراسة المبهجة، ونسترجع كيف كانت حياتنا أفضل وقتها لنشعر بالراحة والسكون. نفشل في مشروع حلمنا بتنفيذه، ثم نؤنب أنفسنا على اختيار التوقيت الخاطئ عند تنفيذه، ونتمنى لو أننا تراجعنا وقتها حتى تُتاح لنا الفرصة للاستمتاع بنجاحنا لو نفَّذناه في الوقت المناسب.

وكلما تمسكنا بفرص النجاح في الماضي، وتجاهلنا ما يمنحنا الحاضر والمستقبل من فرص جديدة، سنبقي قابعين في سجن الماضي، لا نجد منه مخرجًا حتى لو فتح لنا الباب على مِصراعيه. سنتمسك بهذا السجن لأنه يُشعرنا بالرضا تجاه أنفسنا، ولن نقدم على أي خطوة من شأنها أن ترهقنا ذهنيًا أو تدفعنا لبذل مزيد من الجهد، أو تتطلب منا التزامًا أو تحمَل مسئولية؛ حتى لا نعكر صفو حياتنا كما هي. سنكتفي بالتصفُّح في الهاتف ومتابعة أنشطة الآخرين، ثم نستجيب لدعوات المتعة وإضاعة مزيد من الوقت والمال دون جهد.

حين يبلغ الشخص تلك المرحلة من التمسك بفرص الماضي الضائعة، يمنعه العقل من التضحية بما تعلَّق به تعلقًا مرَضيًا، فلا يقوى على الرحيل والتجاوز عنه، ولا يجد راحته في غير الذكرى التي تعيد له السعادة التي يعيشها في خياله. يكذب على نفسه ويدَّعي أنه منفتح على الفرص الجديدة وينتظر الوقت المناسب لتحقيقها، ويبرر تأجيل اقتناصها بأنه ينتظر الوقت المناسب ليقتنصها بشكل صحيح كي لا يفشل. وبذلك يغلق على نفسه كل أبواب الفرص الممكنة التي قد تحقق له سعادة محتملة.

وما يحرك تلك المشاعر المرتبطة بالماضي البعيد وفرصه الفائتة هو في الأساس «الخوف»؛ خوف الشخص من الاعتراف بأنه فوَّت الفرص التي سبق أن حققت له السعادة، خوفه أيضًا من المضي قدمًا والدخول في المجهول، خوفه من تجاوز الفرص التي كانت متاحة إلى فرص قد تؤدي به إلى فشل جديد، خوفه من التخلي عن الأمل والأماني لينتهي به الأمر إلى اليأس والندم. وتكون النتيجة في النهاية أن يبقى هذا الشخص متعلقًا بتعاسة الفرص القديمة خوفًا من مواجهة الفشل في الفرص الجديدة.

> وسنعرض العديد من الأدوات والأساليب الفنية في الجزء الثالث لمقاومة هذا الفِكر العنيد المتجمد في ذكريات الماضي والتخلص منه ومن المشاعر السلبية المرتبطة به.

كراهية مواجهة الفشل



«مواصلة الاستثمار الفاشل الذي لا يحقق أرباحًا بهدف رفض الاعتراف بالخسارة هو أخطر وأصعب أنواع الاستثمار؛ لأننا أضعنا عليه من أموالنا ووقتنا وطاقاتنا ومشاعرنا الكثير، حتى صَعُب علينا التراجع عنه، إلى أن تحوَّل إلى استثمار دائم بلا هدف، وميئوس من نجاحه».

رولف دوبيللي



جميعنا اختبرنا تلك المشاعر في لحظة ما بحياتنا، حين اكتشفنا أننا استثمرنا في علاقة فاشلة أو مشروع معدوم الربح. وبعدما نكتشف أننا قررنا الاستثمار في المكان الخطأ، نقرِّر مواصلة الاستثمار الفاشل؛ لأننا مجبرون على ذلك. ونواصل حياتنا البائسة معترفين بفشلنا ومستمرين في إضاعة مالنا وجهدنا وطاقتنا لمجرد أننا التزمنا وأخذنا على عاتقنا مسئوليات مرتبطة بذلك الاستثمار، أو لأننا لا نريد التخلِّي عن أية مكتسبات -ولو كانت أقل من أن تُذكر-

أملًا في الأرباح المحتملة على المدى الطويل.

لا يختلف الأمر سواء كانت تلك الاستثمارات في الحياة العملية أو الشخصية، فالأمر سيان بينهما. إذا خسرنا في علاقة أو هدف، أو مشروع عمل، بعدما بذلنا لإنجاحهم الكثيرَ، فسنقاومُ الاعتراف بالفشل والتخلي عمَّا بذلناه بالامتناع عن مواصلة ذلك الاستثمار؛ نستمر في وظيفة تسبِّب لنا التعاسة بعدما قضينا سنوات من عمرنا هباء ونحن نجتهد في محاولة لتحقيق طموحنا. ننفق أموالًا كثيرةً في محاولة للحصول على درجة علمية نُصِر على حيازتها رغم صعوبة بلوغ هذا الهدف، نتمسك بعلاقة سامَّة تسبب لنا الضرر النفسي خشية أن نندم على السنوات المُهدرة في محاولة بنائها وإنجاحها، نواصل الاستثمار في مشروع لا يحقق أرباحًا لأن كبرياءنا يمنعنا من الاعتراف بفشل إدارته أو تنفيذه؛ كي لا تهتزَّ صورتنا أمام أنفسنا والآخرين، أو لأننا غير قادرين على تجاوز خسارة رأس المال المُنفَق عليه.

يتناسب ذلك مع الاتجاه الفكري للأشخاص الذي يميلون إلى التمسك بالمشاعر السلبية والأفكار المؤلمة. هؤلاء سيتمسكون باستثماراتهم الفاشلة وسيواصلون في علاقات تعيسة ومشروعات خاسرة دون محاولة تجاوزها أو مقاومة أثرها والتخلص منها. والسبب أن الخطوة الأولى نحو تجاوزها هو مواجهة الفشل والاعتراف بسوء التقدير والتنفيذ. هذه الخطوة في حدِّ ذاتها صعبة، وتكمُن الصعوبةُ هنا في القناعة الراسخة لدى هؤلاء الأشخاص بالارتباط الشَّرطي بتلك الاستثمارات واعتبارها جزءًا لا يتجزأ من حياتهم، وبناء عليه يقرِّرون الاستمرار في إنفاق المزيد على الخسائر، وبذل جهدهم وطاقتهم ووقتهم وأموالهم للإبقاء على هذا التعلق الشعوري مع تحمل الخسائر المستمرة.

> إذا تمكنَّا من إنهاء تلك العلاقات الفاشلة وإيقاف تلك المشاريع الخاسرة والامتناع عن استنزاف مواردنا فيها، سيسهل علينا عندئذ تجاوز الفشل والخسارة ونسيان الاستثمارات الضائعة وكل ما يرتبط بها إلى الأبد.

المعاناة من تدنِّي تقدير الذات



«لا يملك أحد القدرة على التقليل منك وتحقيرك إلا إذا استسلمت لذلك بإرادتك»

إليانور روزفيلت



تأنيب النفس شعور ملازم للفشل نتيجة اتخاذ القرارات الخاطئة. وهو ما يُعقِّد الأمر ويجعل التجاوز أمرًا صعبًا لقناعتنا بأننا نستحقُّ ما وصلنا إليه، وأن الألم الذي نعيش به هو عدالة القدر التي لا مفر منها. في ذلك الوقت، نغفل تمامًا عن نقاط قوتنا ونركز فقط على نقاط الضعف في شخصيتنا، وهو ما يجعل نظرتنا إلى أنفسنا سلبية. نتجاهل المنجزات الكبرى في حياتنا، ونستغرق في لوم النفس على الإخفاقات والخيبات.

النفس البشرية بطبعها تميل إلى تقييم الذات المتواصل، وتبدأ في إصدار الأحكام بناء على علاقاتنا بالآخرين أو نتائج أفعالنا، وتقنعنا بأننا غير محبوبين أو فاعلين، وتُوهِمنا بأننا مسيَّرون ولسنا مخيَّرين، وأننا نستحق الألم جراء أفعالنا. تتشكل قناعاتنا الذهنية وتوجهاتنا الفكرية تبعًا لطبيعة النفس البشرية بحيث تجعلنا متمسكين بالماضي ومتعلقين بالذكريات، ونداوم بسبب ذلك على مراجعة الذات ولومها على الفشل لدرجة تجعلنا نوقف حياتنا عند تلك الأخطاء ونستغرق في آلام الندم حتى تسيطر التعاسة على حياتنا. والأفضل لو أننا خفَّفنا عن أنفسنا آلام الشعور بالفشل، وأشفقنا عليها من توابع الخسائر التي ألمَّت بنا، وتسامحنا معها.

من أمثلة الميل إلى تدنِّي تقدير الذات وتجاهل الإنجازات والتركيز على الإخفاقات ما يلي:

* أن تكون في علاقة فاشلة، لكنك لست الوحيد المسئول عن فشلها، على اعتبار أنك تمثّل طرفًا واحدًا فيها؛ وبالتالي فالفشل ترتب على قرارات خاطئة من الجانبين. لكن لو كانت نظرتك لنفسك سلبية وتقديرك لذاتك عند مستوى متدنٍّ، ستكون أكثر عرضة لاعتبار نفسك الوحيد المسئول عن الفشل في تلك العلاقة.

* أن تدير مشروعًا ثم تخسر رأس المال وتفلس، ربما تكون الممول الوحيد أو معك شركاء، لكنك في الحالتين ستلوم نفسك فقط على الخسارة؛ لأن شخصيتك تميل إلى التقليل من قدراتك ومهاراتك، ويكون تأنيب الذات عندئذ أسهل عليك من دراسة النتائج للوقوف على نسبة إسهامك في هذا الفشل حتى تتجنَّب الوقوع في الأخطاء في المرة القادمة. فربما يكون السبب هو قوة المنافسين، أو وضع الاقتصاد، أو سوء اختيار موقع المشروع.

نفهم من ذلك أن الشخص الذي يعتز بنفسه وقدراته يكون لديه نظرة موضوعية وعملية للفشل وأسبابه تعتمد على التحليل والدراسة، بينما يقرر الشخص الذي يقلّل من نفسِه ومهاراته إلى تأنيب نفسه على أي خطأ يقع فيه أو توقِعه فيه الظروف. وبالطبع يتعلم الأول من أخطائه وتساعده الدروس المستفادة على التقدم وتحقيق النجاح في التجربة القادمة، في حين تتوقف حياة الثاني عند تجربة فاشلةٍ، وتتحول إلى سلسلة من المشاعر السلبية تقيد حركته وتمنعه من التقدم ولو خطوة للأمام.

يمثل تدنِّي تقدير الذات واحدًا من المعوقات الكبرى التي تقف في طريق تحقيق التجاوز، والذي يتطلب سيطرة على صوت الانتقاد الذاتي الهدّام الذي يعلو بداخلنا طوال الوقت، والعمل على تقليله وتحجيمه وتقليل حِدَّته حتى لا يتحكم في أفكارنا وأفعالنا، ويتوقف عن إلقاء اللوم علينا ورمينا بالتُّهم جزافًا دون مبرر منطقي.

انتظر حتى نبلغ الجزء الثالث، وستعرف كيف تتغلب على هذا العائق الصعب الذي يقف بينك وبين التجاوز كجبلٍ شاهقٍ يخفي عنك جمال الطبيعة ومجرى النهر وضوء الشمس الساطع من خلفه.

تجنّب الاعتراف بالفشل



«لا يجب أن تخجل أبدًا من الاعتراف بالخطأ؛ لأن ذلك الاعتراف يعني أنك اليوم أكثر حكمة من الأمس»

جوناثان سويفت



إذا أردنا أن نجد مفردةً مضادة لتدنّي تقدير الذات سيكون تعظيم الذات؛ ومعناه ببساطة التكبر على الاعتراف بالخطأ. ورغم أن المفردتين متضادتان، فإنّ لهما نفس الأثر على الصحة النفسية. ويرفض الشخص الذي يتسم بتعظيم الذات القول بأنه أخفق أو أنه كان سببًا في الإخفاق أو توابعه. وحتى لو واجهتَه بالأدلة الدامغة على أنه تسبب بشكل ما في وقوع الخطأ، فإنه يقاوم هذا الاتهام بكل ما أوتي من قوة.

وعلى الرغم من أن طبيعة ذلك الشخص العنيد المتكبّر الذي يرفض أن يقلل أحدٌ من قدراته، أو يتّهمه بالفشل، كما لا يقبل الاعتراف بالخطأ أو تحمّل عواقبه، تكون أكثر ميلًا إلى التجاوز بسهولة، فإنّ ما يحدث هو في الواقع عكس ذلك تمامًا؛ لأنه في تلك الحالة يصاب بحالة نفسية يطلق عليها «صراع المتناقضات»، وتنشأ عن المعركة الدائرة داخل عقله بين القيم المتضاربة والمتضادة التي يعتنقها. فهو يرى الفشل لكنه لا يعترِف به، ويحرص على الكمال لكنه غير قادر على تحقيقه، ويرى في نفسه الكفاءة لكن أداءه غير مُرضٍ، ويثق في قراراته واختياراته، إلا أنها تأتي جميعها مخيّبة للآمال. ومن هنا، تتصارع معتقداته وأفكاره وقراراته وأفعاله ضد بعضها البعض طوال الوقت، وتضعه في حالة ذهنية مشوشة. من هنا يصبح هذا الشخص أكثر

غُرضة للتكيُف مع الألم وتقبُله؛ لأنه يتوقف كثيرًا عند تلك الإخفاقات غير قادر على تفسيرها، فيستغرق في الماضي وما يرتبط به من توقعات خائبة وآمال ضائعة. ولأنه يرفض تأنيب نفسه، فإنه يُصر على تحميل الآخرين الذنب، ويحمل لهم بداخله الضغينة والحقد.

مثلًا، يرفض هذا الشخص الاعتراف بمساهمته في إفشال العلاقة الزوجية وإنهائها، ويُحمِّل الطرف الآخر كل المسئولية. ومهما حاول المقربون منه إقناعه بأنه يتحمل جزءًا من الفشل لأنه لم يعامل شريكه بالطريقة المناسبة، فإنه لن يقتنع بذلك. ويبدأ في إنكار أن العلاقة فشلت من الأساس، ويعيش في الماضي لمجرد أنه كان مرتاحًا وسعيدًا وقت أن كانت تلك العلاقة قائمة. فلا يقبل التنازل عن تلك المشاعر ولو كان لا يملك تغيير الواقع، ويتحمل الألم المصاحب لاستدعاء الذكريات، دون أن يقبل تجاوزها أو التخلي عنها؛ وذلك لأن الضغط النفسي والألم المصاحب له سيكون أقل إيلامًا من الاعتراف بالخطأ كي لا يجرح كبرياءه أو يقلِّل من نظرته المتعالية لنفسه. فهو لا يتحمل أن يتركه شريكه ولا يطيق نقد الآخرين له.

في المجمل، لو تمسكنا بأننا فوق الانتقاد ولم نتقبَّل آراء الآخرين، خوفًا من تدنِّي تقديرنا الذاتي حين نعترف بالفشل، فإننا سنعيش في ضغطٍ عصبي ونفسي مستمر؛ لأننا سنثبُت عند موقف المدافع عن نفسه ضد الجميع طوال الوقت، ولن ننصت لصوت آخر غير صوت الأنا المرتفع بداخلنا. وعلينا في لحظة ما أن نتوقف أمام أنفسنا في المرآة وندرك حجم الخسارة التي تتضاعف كلما تجاهلنا الاعتراف بها ومواجهتها، ثم نتجاوز الفشل وننسى الماضي، ونتحرَّر من الصراع الداخلي ونحصل أخيرًا على السلام النفسي.

التعلُّق بالمثالية الزائفة



«مبدئي في الحياة هو أن ما لا
تراه هو بالضرورة غير موجود. هكذا
أتعامل مع العالم من حولي، فلا
حنينَ للماضي، ولا اعتبار سوى
للواقع الذي أعيشه».

جون لينون



أسهم الإعلام والترفيه، وكذلك الأدب والفنون، في خَلْق حالة هُلامية من الحنين الدائم إلى الماضي، وشجعت الرغبة للتعلق بأحداثه وذكرياته. ولنأخذ على سبيل المثال رواية ما تركّز على بطل أو بطلة في حالة عشق من طرف واحد، ويسعى لكسب قلب الشخص الآخر رغم التجاهل وعدم الاهتمام الذي يلقاه مرارًا وتكرارًا. وبدلًا من أن يتقبّل البطل الأمر الواقع، ويصل إلى قناعة أنه أحَبّ من طرفٍ واحد، وأن قلب الطرف الآخر صعب المَنال، فإنه يثابر ويواصل المحاولة إلى أن ينجح بنهاية الرواية في أغلب الأحوال، ويعيش الشريكان في سعادة وهناء إلى نهاية العمر.

قِس على ذلك قصص الأفلام الكلاسيكية في أربعينيات القرن الماضي عن فترات العصور الوسطى وعصر النهضة، وخلافه. وبرغم أنها كانت فترات حروب وإراقة دماء ومعاناة للشعوب، فإنّ قصصَ الحرب دائمًا ما تركّز على رحلة البطل في حدّ ذاته وانتقاله من مرحلة لأخرى،

وسعيه للنجاح بعد الهزائم، لكن معالجة الأحداث في حد ذاتها يجب أن تكون في إطار رومانسي عاطفي في المقام الأول. وقد أثرت تلك الأعمال الأدبية والفنية على وجداننا بدرجة كبيرة، ورسخت بداخلنا مفهومًا معينًا للمثالية مرتبطًا تمامًا بالماضي. وقد نشأنا على تلك الأعمال من مسلسلات وروايات وأفلام وعروض موسيقية جميعها كانت تدور حول ذات المفهوم. وأصبحنا نجد سعادة في مشاهدة هذا العالم القديم، ونتمنى لو أن حياتنا كانت نسخة من حياة هؤلاء الأبطال المثاليين.

والحقيقة أنه قد تمَّ حقننا بكيمياء إعلامية لنصبح مدمنين على الماضي وعالمه المنقضِي وذكرياته التي تنتهي دائمًا بآلام الفقد. وأصبحنا نضفي طابع المثالية على شركائنا في الحياة لنبرِّر أسباب تعلقنا بهم رغم الأذى الذي يُلحقونه بنا. ونستغرق في تلك الرؤية المثالية لهم حتى بعد أن ننفصل عنهم، فنرى كل ذكرياتنا السعيدة الماضية معهم ذكريات مثالية يستحيل تعويضها أو تجاوزها. ولا يقتصر الأمر على العلاقات الشخصية فقط، بل على كل جوانب الحياة. فمثلًا نظل ننظر إلى حُلم الحصول على درجة الدراسات العُليا الذي لم نُحققه نظرةً مثالية، ونتخيل حالنا لو كنا اقتنصنا الفرصة واستكملنا دراستنا، وكيف كانت حياتنا ستتغير للأفضل. وينطبق ذلك الشعور أيضًا على كل هدفٍ لم نحققه حتى ننسى تمامًا أن هناك أهدافًا أخرى تحققت وأننا نجحنا في بلوغها. وفي بعض الأحوال، يسعدنا أننا قادرون على اكتساب محبة الجميع التي تبقى مقياسنا الوحيد للثقة بالنفس وتقدير الذات. وبذلك تصبح نظرتنا لأنفسنا مرهونة بنظرة الآخرين لنا وأحكامهم علينا.

وينتهي بنا الأمر في دائرة لا نهائية من الحزن والإحباط واليأس، ولا نستطيع اختراقها والخروج منها إلا حين ننظر إلى الواقع ونعيش فيه، ثم نتطلع إلى المستقبل وسعادتنا المحتملة، فلا نعود ننظر للماضي تلك النظرية المثالية، ونرى عالمنا بنظرة أكثر عملية لنتخلص من المشاعر السلبية وننطلق نحو أهدافنا وأحلامنا بثقة وعزيمة.

وهم الارتباط الوجودي بالماضي



«حين أتجاوز ما أنا عليه؛ أصبح ما
يجب أن أكونَه، وحين أتخلَّى عمَّا
أملك؛ أحصل على ما أحتاج».

لو تسو



تدفعنا المصائب والظروف العسيرة والأحداث المؤلمة التي تلحق بنا إلى خَلقِ رابط وهمي بين وجودنا في الحاضر وذكريات الماضي. ذلك الرابط الوهمي جزء من نظرتنا الذهنية تجاه أنفسنا، وهو الذي في الأساس يربط بين هويتنا والأحداث الكبرى في حياتنا، مثل الصدمات والانتصارات والإخفاقات وتقدير الذات والمكتسبات المادية. فلا يمكن لنا أن نرى أنفسنا دون تلك الأحداث، سواء سلبية أو إيجابية حتى تصير جزءًا أصيلًا من وجود وكينونة كل واحد منا. كذلك تصبح تلك الأحداث معيارًا لتقييم النفس ووضعها في المكانة المناسبة، فنستحق بالمرجعية إليها أن ننتمي لفئة معينة أو تصنيف معينٍ.

ولا شك أن هذا المعيار التصنيفي يفيدنا في حصر سماتنا الفردية التي تميِّزنا عن غيرنا، فنصبح أكثر دراية بما نحن عليه وإدراكًا لنقاط القوة والضعف في شخصياتنا. لكن من ناحية أخرى قد يسهم ذلك المعيار في تعلقنا المرَضي بالماضي، حيث إنه يجعلنا أكثر مقاومة لتقبل التغيرات الطارئة على حياتنا، ويمنعنا من الاعتراف بالفقد والخسارة، وبالتالي تجاوزها ومواصلة الحياة. حتى حين نُجبر على التخلِّي عن مكتسباتنا سنشعر بأننا فقدنا جزءًا أصيلًا من هويتنا، وأن صورتنا الذهنية الذاتية قد اهتزت ولم تعد راسخة كما كانت.

ولنأخذ مثلًا، دخلت في عددٍ من المشاريع، ولم ينجح أي منها بالمرة، فستصبح لديك قناعة بأنك رجل أعمال فاشل وتتغير نظرتك لنفسك بعدما كنت تظن أنك قادر لا محالة على تحقيق النجاح. ومع الوقت، تربط بين صورتك الذهنية لنفسك وتلك الصفة التي صبغتها عليها فتبدأ في تعنيف نفسك بأنك «رجل أعمال فاشل». وكلما تخيلت نفسك مُقدمًا على تجربة استثمار في مشروع جديد، انتابك الرعب ولا ترى على الأفق سوى الإخفاق والخسارة. ويظل هذا التصنيف السلبي يطل بوجهه البشع عليك كلما فكرت في العودة للعمل والمحاولة من جديد. فتتراجع وتصيبك حالة أشبه بالشلل فلا تقوى على اتخاذ خطوة للأمام.

إذا سمحت لتلك الأفكار أن تسيطر على صورتك الذهنية الذاتية ومعيار تقديرك وتقييمك الذاتي، فأنت تسمح لها بكل بساطة أن تُعيق حركتك للأبد. والأصح ألَّا تسمح لتجربة ما أن تدفعك لتصنيف نفسك بناء على فشلك أو نجاحك فيها، فالفشل والنجاح متغيران وليسا دائمين، والتجربة لا تحدّد شخصيتك ولا تعرف سماتك الفردية، لكن شخصيتك هي نتاج مجمل تجاربك وخبراتك.

تحدث المأساة حين تصبح تجارب بعينها معيارًا للتعرف على أنفسنا وتصنيف قدراتنا، فمثلًا لو فشلنا في عدد من العلاقات المختلفة، كأن ننفصل عن شريك أو نقاطع صديقًا، أو حتى نتجنَّب التعامل مع زميل عملٍ، سنظن أننا فاشلون اجتماعيًا وغير قادرين على التواصل مع الآخرين لعيبٍ ما في شخصيتنا وليس لعيب فيهم. ولو فقدنا الوظيفة التي حصلنا عليها بالتخصص الذي اخترنا دراسته، فسنعزو ذلك لسوء اختيارنا. ولو كان طموحنا في أن نؤلف عملًا روائيًا وننشره، وظللنا نؤجل هذا المشروع إلى أن أصبح بعيدَ المنال، سنقنع أنفسنا وقتها بأننا لم نكن لننجح من الأساس، ولم يكن مقدرًا لنا السير في هذا الطريق من الأساس.

> لن نتمكن من اقتناص فرص النجاح المتاحة في حياتنا إلا إذا تخلَّصنا من سيطرة تلك التصنيفات التي أقنعنا أنفسنا بها، وتركنا خلفنا الماضي بكل ما فيه، ونسينا الفرص الضائعة وركزنا على المستقبل.

إدمان تعاطي المشاعر السلبية



«المشاعر السلبية كالضيف الثقيل،
لا يحق لها الإقامة في بيوتنا لمجرد
أنها طرقت الباب وسمحنا لها
بالدخول».

ديباك شوبرا



المشاعر الإيجابية هي ما يُضفي السعادة الحقيقية على الحياة، وتنبع في الأساس من الرضا والاطمئنان والراحة. أن تلمس حب الآخرين لك، وفي المقابل تُظهر لهم المحبة، فهذا يعني بالضرورة أنك تستمتع بحياتك، وتنعم بالسلام الداخلي وبعلاقات اجتماعية صحية.

لكن العجيب أننا برغم تلك السعادة التي نعيشها، أحيانًا نجد في أنفسنا ميلًا إلى الكآبة والتفكير السوداوي. وقد نضحي بتلك السعادة وننزوي في عزلة تؤدي بنا إلى نوبات من الحزن والغضب المتواصل أو المتكرر عن طريق الاستغراق في استدعاء أوقات الفشل والفقد في الماضي. والأغرب أننا نتعمد فعل ذلك دون قصد حين نراجع النفس ونحاسبها للوقوف على أسباب وظروف الأخطاء كي نتجنّب وقوعها مرة أخرى. وغالبًا تكون النتيجة عكسية حين نتمادي في تحليل الأخطاء، ونسقط في دوامة تأنيب النفس، ونفشل في العودة إلى طريق التجاوز والتقدم.

يتطور الموقف ويسوء الوضع حين نبدأ في لوم الآخرين على ما وصَلْنا إليه، ونخرب علاقاتنا

بهم فنخسر وجودهم ومحبتهم ونصبح وحيدين في مواجهة تلك المشاعر السلبية. وبعد فترة، ندمن تلك المشاعر ولا نكف عن تعاطيها ولا نفضل صحبة عليها، فنسامرها ليل نهار وتبقى جليسنا الوحيد وصديقنا المقرب.

هذا المَيل بالفطرة إلى الحزن أمر مثير للتساؤل!

ما الذي يجعلنا نضحّي بالسعادة لنحصل مقابلها على الحزن والوحدة؟

لماذا نضحي بأماننا وراحتنا وصحبة الآخرين ومحبتهم مقابل الندم والخوف والقلق الدائم؟

يفسر علماء النفس تلك الحالة على أنها شكل من أشكال الإدمان الشعوري الذي يحدث نتيجة أسباب عِدّة؛ ومن أهم أسبابها المحتملة أن يشعر الشخص بقلة الحيلة والضعف حين لا يستطيع تغيير الظروف أو الواقع، أو الفشل في تفسير وقائع حَلّت به -مصيبة مثلًا أو خسارة، وغير ذلك- ولا يجد لها مبررًا منطقيًا. أحيانًا يحاول هذا الشخص تحليل تلك الأحداث لينفي عن نفسه تهمة أنه كان مسئولًا عن وقوعها أو عن نتائجها. وبالتالي يجد في إثبات ذلك ارتياحًا؛ لأنه لم يتسبّب في وقوع الأحداث التي يتعذب من استرجاعها وتذكُّرها، دون أن يُدرك سخرية القدَر في حقيقة أنه هو من يُلقي بنفسه في نيران ذلك العذاب والألم، ثم يقف متلذذًا برؤيتها والنيران تأكلها دون أن يتحرك لإنقاذها.

إذا وصلنا إلى تلك الحالة، فسنجد أنفسنا عالقين في الماضي بأفكاره السلبية والمشاعر المؤلمة المرتبطة بها، غير قادرين على تخطي مرحلة ما من حياتنا، وسيتوقف الزمن عند أمل ضائع أو هدف صعب المنال أو علاقة فاشلة أو فقيد مقرب، أو خسارة صديق أو زميل أو وظيفة أو ممتلكات مادية. فلا نبرح مكاننا ولا نغير الواقع ولا نتطلع للمستقبل أو نتخذ خطوة للأمام. وإذا أردنا أن نتخلص من ذلك الفخ قبل أن يلتهمنا الماضي، يلزم أن يكون لدينا وعي وإدراك في الأساس بما نمرّ به لنتمكنَ من مواجَهته والتعامل معه.



«حين تقع الأحداث السيئة، يستخدم العقل كل مهاراته للإبقاء على تفاصيلها محفوظة في الذاكرة. تلك هي آليته للتكيف مع الألم من أجل تنفيذ مهمته الأولى: ضمان بقاء الإنسان».

ديفيد بيرلموتر



يضع العقل على قائمة أولوياته مهمة بقاء الإنسان، ومن بعدها تأتي أية مهمة مُلحة أخرى. هكذا صُمم كي يساعدنا على تجاوز المواقف الخطرة ويجنبنا الأذى الذي يهدِّد وجودنا ويؤثر بالسلب على سلامتنا النفسية. وبحسب البرمجة البيولوجية الفطرية للإنسان، تظل تلك المهمة سابقة لغيرها من المهام الأخرى الحيوية، حيث يلتزم العقل بإبقائها على قائمة أولوياته. ومن الأساليب التي يستخدمها العقل لتأمين بقاء الإنسان، هو تحليل وتخزين المعلومات السلبية التي تستدعي عند تذكُّرها تجارب مؤلمة نتج عنها ضرر نفسي أو جسدي. وهدفه من ذلك تحذيرنا لنتجنب الوقوع في نفس الظروف التي تؤدي لنفس النتائج السلبية من القلق وفقدان الأمان.

ذلك «الانحياز للمشاعر السلبية» -كما يطلق عليه علماء النفس باعتباره النزعة التي يميل

إليها العقل- ساعد أجدادنا قديمًا في الحفاظ على وجودهم واستمراريتهم في ظل ظروف بيئية صعبة وخطرة، ومنحهم مهارة التيقُّظ لمواجهةِ أي تهديد طارئ ينتج عن أي فعل كارثي غير محسوب العواقب. ورغم أن الإنسان أحسن استخدام ذلك الانحياز في الماضي بما أفاده، فإنّ الدراسات الحديثة لأثره النفسي في الوقت الحاضر نفت عنه تلك القيمة الإيجابية. وأرجع الباحثون ذلك إلى عدة أسباب:

أولاً: لم يَعُدِ الإنسانُ عُرضة لظروف بيئية خطرة كأسلافه -برغم استمرار وجود البيئة الخطرة- إلّا أنه لم يعُد مضطرًا للتفاعل معها.

ثانيًا: إذا ركز العقل على المشاعر السلبية سيفقد القُدرة على الاستغراق في المشاعر الإيجابية؛ لأنها تملأ مساحة أصغر في حيّز التفكير، وبذلك يكون من الصعب إدراكها، وتبقى محتجزة في المنطقة المهملة.

ثالثًا: يُضعف ذلك الانحياز من قدرتنا على مقاومة الأفكار والمشاعر السلبية، فتفشل كل محاولات التخلص منها؛ لأن العقل يضخمها لتهيمنَ على تفكيرنا ليضمن بقاءنا، مما يدفعنا للتمسك بها تلقائيًا مفترضين أنها تحمينا من ضرر محتمل. وبالتالي تؤثر تلك النزعة سلبًا على جميع جوانب الحياة، بدءًا من العلاقات الشخصية وعلاقات العمل، إلى إضعاف القدرة على اتخاذ القرارت الصحيحة المتعقلة في المواقف التي نواجه فيها تحديات صعبة. ومقاومة ذلك الميل الفطري للسير عكس اتجاه التفكير الإيجابي تستوجب القيام بإعادة برمجة العقل وتبديل الصور التي يركز عليها للخروج من الحيز السلبي والتخلص من سيطرة الماضي بتجاربه السيئة، ومن ثم تَجاوزه. كما تتطلب إيجاد سبيل لاحتواء المشاعر السلبية والاستفادة منها بصورة عملية كلما لزم الأمر. وفي الجزء الثالث سيتمُ شرح القواعد الذهبية الاستراتيجية والتدريبات اللازمة لجعل تحقيق ذلك الهدف ممكنًا.

الجزء الثالث

القواعد الذهبية لتحقيق التجاوز



الآن وقد انتهينا من وضع الأُسس المبدئية، يمكننا الانطلاق صوْبَ الهدف. وهذا هو ما سيركِّز عليه هذا الجزء من خلال تقديم النصائح المناسبة للانتقال من المرحلة النظرية إلى المرحلة العملية دون تردد.



سنكتشف تدريجيًا أدوات الحكم على الذكريات المؤلمة، وتحديد حجمها الحقيقي، وتحليلها وعزلها عن المشاعر المرتبطة بها مثل الغضب والندم والإحباط والأحكام الفردية والضغائن الشخصية التي تثقل حركتنا وتدفعنا إلى الخلف. والأمر هنا لا يتعلق فقط بإعادة تقييم الذات، بل بالمعنى الأشمل لبلوغ الغاية الأساسية المتمثلة في عكس الأثر السلبي للماضي على الحاضر، لدرجة جعلتنا نتمسك بعلاقات سامّة ونتحمل العيش مع قرارات خاطئة ندمنا على اتخاذها، وأبقتنا محاصرين بآلام الفقد ومرارة الخذلان.

ستساعدنا القواعد الاستراتيجية بتطبيقها في حياتنا على التخلص من النمط الذهني لتلك الدوائر المغلقة من الندم والخسارة وتأنيب النفس على الأمر الواقع الذي ترتب عليها ولم يعد من الممكن تغييره. وستسمح لنا بإبدال مشاعر الحزن والخجل والقلق عامةً بمشاعر التسامح النفسي؛ وبذلك تمنحنا تلك الأدوات الفنية دافعًا تحفيزيًا لتطوير نظرتنا الذهنية بحيث يتم

توجيهها نحو تقبل أخطائنا والتصالح مع الذات والتعامل معها بالرحمة واللين. ومن أهم مزايا تلك الأدوات أنها ستساعدنا على استجماع القوة اللازمة للتخلص من مشاعر اليأس والتعاسة. وبمجرد أن نحقق ذلك، سنتمكن من المضي قُدمًا وتأسيس الحياة التي نستحقها. ونُذكّر بأن كل قسم من هذا الجزء سيكون متبعًا بتمرين بسيطٍ، تسهل تأديته في وقت قصير، لكنه رغم بساطته وسهولته سيساعدك على تطبيق المبادئ النظرية في الواقع وتحويل الأقوال إلى أفعال.

كن مستعدًّا الآن للتخلُّص من قيود الماضي والحاضر، وخوض تجربة تحرير المشاعر وتخليصها أخيرًا من أحمالها المرهقة كي تتمكن من استكمال حياتك والانطلاق إلى الأمام.

ولنبدأ العمل الجاد...

القاعدة الأولى

اتّخِذ قرار التجاوز



«لن نصلح خسارات الأمس، ولكننا نملك الغد وبيدنا أن نخسره أو نكسبه»

ليندون بي جونسون



أحيانًا تتملكنا رغبة لإحداث تغيير إيجابي في حياتنا لأسباب عديدة ومختلفة. مثلًا: لنصبح صديقًا أو شريكًا أو زميلًا أفضل، يرى فينا الآخر شخصًا مسئولًا، أكثر تعاطفًا وإسهامًا، ويمكن الاعتماد عليه. وفي أحيان أخرى، يكون المحفِّز للتغيير هو اليقين في أن إحداثه سيحسّن ظروف الحياة وجودتها. والأهم من هذا وذاك حين ترغب في تغيير إيجابي، عليك ألّا تنسى أن الرغبة في إحداثه أسهل من القدرة على اتخاذ قرار بتنفيذه؛ لأن الرغبة في حدّ ذاتها مجرد أمنية. أما تحقيقها فيتطلب الالتزام الصارم واتخاذ القرار الصعب لإحداث التغيير الذي نستحقه.

أما قرار التخلّي عن شيء بعينه فهو أكثر تعقيدًا مما يبدو عليه في الظاهر. وتتطلب الخطوة الأولى تجاهه أن نحدد مصدر التعاسة في حياتنا بأن نسأل أنفسنا: «ما الذي يؤذي مشاعرنا؟». أما الخطوة الثانية فتتمثل في مراجعة أنفسنا للتأكد من قدرتنا على التخلي عن مُسببات الألم بإيجاد المحفز لاستكمال التغيير. ويمكن التوصل إلى ذلك بالإجابة عن سؤال: «كيف ستتحسّن حياتي حين أتحرّر من الذكريات المؤلمة والشعور بالندم والإحباط؟»

*** التمرين الأول**

اكتب على ورقة جملةً تلخّص بها قرارك الذي اتخذته للتجاوز عن حدثٍ مؤلم أو قرار خاطئ

أو علاقة فاشلة أو ذكرى تسبب لك القلق والتعاسة. علّق الورقة في مكان تتردد عليه معظم الوقت، مثلًا أمامَ طاولة مكتبك، أو على باب الثلاجة. يجب أن تحتوي الجملة على ما يلي: (ألتزمُ بالتجاوز نهائيًا وأخيرًا عن ———— لأنني بتجاوز ———— سأتخلّص إلى حدٍّ ما من عبء الضغوط المرتبطة به، وسيصبح لديّ حافز للمضيّ قُدمًا. كما سأنظر إلى نفسي بمزيد من الثقة وأصبح أكثر إيجابية في تقييم قُدراتي. أعرف أن عقلي سيقاومني ويقف في طريقي، ولكنني بقيت مسجونًا في مشاعر ———— لسنوات طويلة. فقد أصبح الألم جزءًا لا يتجزأ من طبيعتي؛ لأنني أنظر إلى ذكريات ———— الماضية على أنها العالم المثالي الذي يجب أن أعيش فيه، رغم معرفتي بأن المثالية والكمال أمر مستحيل. وأعلم تمامًا أن هذا قراري وحدي الذي اتخذته بكامل إرادتي لأتجاوز ————

- الوقت المطلوب: (١٠ دقائق)

القاعدة الثانية

تحديد الحالة الشعورية



«كيف ستتجاوز ما لا تعرف أنه يستحوذ على حياتك؟ عليك أولًا أن تعترف بنقطة ضعفك، وتسيطر عليها حتى تطوعها وتصهرها في قدراتك، فتتحول إلى نقطة مضيئة في مسيرة نجاحك».

نيل دونالد والش



علينا أن نعي جيدًا الأثر السلبي لمشاعر بعينها على حياتنا، ونتأكد من معرفتنا بمصدرها قبل أن نستطيع تجاوزها. ولكن أن تعرف أنك تختبر مشاعر مثل الغضب لا يعني بالضرورة أنك تُدرك مدى تأثيرها على حياتك، وعلى نظرتك لنفسك ورؤيتك لكل ما هو حولك. فمثلًا: ينعكس الغضب الناتج عن فشلك في علاقة ما على تصرفاتك، ثم يتمدّد أثر ذلك الغضب على جوانب عِدة من حياتك. كأن تتعامل بعصبية في محيط العمل، أو لا تطيق الحديث مع أصدقائك، أو تظهر سلوكًا عدائيًا مع الغرباء.

من المهمّ أن نقيس إلى أي مدىً تؤثر المشاعر السلبية على حياتنا وعلاقاتنا، وكيف تحوّل

اتجاه نظرتنا للأمور بشكل عام. أيضًا لا بد أن نعرف كيف تتدخل تلك المشاعر لتعطيل قدراتنا وإعاقتنا عن مواصلة التحديات ومواجهة الظروف المحيطة. وبتعبير أبسط، فإن السبب الذي لا يجعلنا على غير وعي بتأثير مشاعر معينة على حياتنا هو أننا نتجاهلها ونعتبرها غير ذات قيمة. ذلك لأننا ننشغل بالتفكير في الحدَث الذي سبَّب تلك المشاعر أكثر من انشغالنا بتفسير المشاعر نفسها.

ويصف مصطلح «الذكاء الشعوري» قدرتنا على فهم وتقييم وإدارة حالتنا الشعورية بأن نتعمق في النظر إلى مشاعرنا وأحاسيسنا لتصنيفها ومعرفة أسبابها وتحديد مدى تأثيرها علينا، وبالتالي نقرِّر ما إذا كان من الضروري أن نبادر بإدارتها والسيطرة عليها حتى لا تتسع رقعة ذلك الأثر في حياتنا. هذه العملية تتطلب بالأساس أن يكون لدى الشخص وعيٌ ذاتي؛ لأن ذلك هو ما سيساعده على ملاحظة مشاعره ومراقبتها وتفسير المغزَى منها. بعد ذلك يصبح من السهل تحديد ما إذا كانت تنبع من الحزن المرتبط بحدثٍ ما أو ذكرى قديمة، وهل أثَّرت على ردود أفعالنا وسلوكنا في مواقف مختلفة من حياتنا أم لا.

وإذا أردت تطبيق تلك التجربة على نفسك، ستحتاج أولًا أن تجد لنفسك مكانًا هادئًا منعزلًا لتفكِّر بعمق، دون أي مصدر تشتيت (بدون هاتفٍ أو تلفاز أو أشخاص أيًا كانوا)، ثم تسأل نفسك سؤالًا واحدًا وهو: «ما هذا الشعور الذي ينتابني؟ ولماذا أختبره؟». ثم تكون الخطوة التالية أن تتعمق في التفكير أكثر لتكتشف مناطق تأثير ذلك الشعور على سلوكك وتصرفاتك في الحياة اليومية العادية (مع أحبائك، أصدقائك، جيرانك، زملاء العمل، وحتى مع نفسك حين تكون وحيدًا). ثم تأتي الخطوة الأخيرة والأهم، وهي أن ندوِّن في مذكِّرةٍ إجابات كل تلك الأسئلة.

هذا الاختبار قد يوقظ بداخلنا شعورًا بالذنب تجاه ما وصلت إليه حالتنا الشعورية، وقد يصل الأمر إلى الشعور بالخِزْي والعار أيضًا من مدى تأثيرها على حياتنا وسلوكنا. عندئذ يكون علينا تجنب الإفراط في تأنيب النفس على ما وصلنا إليه نتيجة تجاهل تلك المشاعر وعدم تفسيرها أو تقويمها كي لا يتسبب النقدُ المتطرِّف في كبتها وتضخيمها، وبالتالي يؤدي إلى عجزنا عن الاستمرار في تمييزها وتقييمها وإدارتها والسيطرة عليها بهدف التخلُّص منها فيما بعد.

*** التمرين الثاني**

اجلس في مكان هادئ بعيدًا عن أي مصدر إلهاءٍ أو تشتيتٍ، ومعك قلم ومذكِّرة ورقية. تذكر آخر موقف حدَث وسبَّب لك شعورًا بالغضب أو الحزن. صِف الموقف بجملة واحدة كأن تقول مثلًا: «عَلِقتُ بازدحام المرور عند عودتي من العمل إلى المنزل»، واكتب الجملة في المذكرة.

اصنع قائمة من المشاعر المرتبطة بذلك الحدث والتي نتجت مباشرة عنه، وانتابتك أثناء وبعد الموقف. هل كان الغضب؟ النقمة؟ اكتب ما شعرت به تحديدًا.

الآن، صف كيف انعكست تلك المشاعر على تصرفاتك حال وقوع هذا الحدث، مستخدمًا جملًا قصيرة، مثل: «تعاملت مع شريكي بعصبية»، أو «صَفَقتُ الباب بمجرد دخولي المنزل». دوِّن الجمل في المذكرة.

ابدأ في قراءة ما كتبت، وفكِّر مليًا كيف أثرت تلك المشاعر في سلوكك وردود أفعالك في المواقف التي لا صلة لها بالموقف الذي تعرضت له.

- الوقت المطلوب: (١٠ دقائق)

القاعدة الثالثة

إيجاد مُتنفَّس للمشاعر السلبية



«الندم رفيق سوء وغير مرغوب فيه،
فلا تمنحه تصريحًا بملازمتك إلى
الأبد»

آن لاندرز



إذا استطعت أن تجد للذكريات الأليمة والضغائن التي تُثقل صدرك والقرارات الخاطئة التي لا زالت تؤرقك مخرجًا للتنفيس عنها من وقت لآخر، فلا تتردد أو تحاول كبتها، بل دَعها تتبخر كالماء حين يصل إلى نقطة الغليان. وإذا فعلت، ستتخفَّف من حملها ولو بقدر ثقيل كي تتخلص من بعض الضغط المتزايد. وعلى الرغم من أن التنفيس عن مشاعر السلبية لا يخلصك منها، لكن إطلاق العنان لها ومنحها المجال كي تظهر وتتجسّد في هيئة ما، أيًا كانت، سيمنحك مساحة ذهنية خالية من الصراعات يمكنك استخدامها في التفكير الإيجابي في كيفية التخلُّص الفعلي من تلك المشاعر. والحقيقة أن كبْث المشاعر السلبية وتراكمها بداخلك يجعلها تقف كالسدّ القنيع بينك وبين التفكير السليم الذي يساعدك على تجاوزها. أمّا إذا منحتها مُتنفسًا، ستتمكن من مشاهدتها على حقيقتها وهي تتجسد أمامك، وبذلك تستطيع مواجهتها وتقييمها والسيطرة عليها، ثم تحجيمها إلى أن تتمكن أخيرًا في حياتك، من تَجاوُزِها.

ويجد كل شخص مُتنفسه الخاص للتقليل من ضغط المشاعر السلبية المُعتملة بداخله، فمثلًا تجد من يداوم على ممارسة الرياضة في الجيم، أو من يشترك في فريق رياضي، وآخر سيمارس

رياضة الجري بانتظام، أو ينهمك في الأعمال المنزلية اليومية. فحين يجدُ البعض مُتنفَّسهم في مجرد الحديث مع أصدقائهم والتعبير لهم عن مشاعرهم كيفما يشاءون، يجد البعض الآخر راحته في مجرد الالتقاء بالمقرّبين منهم والانشغال بممارسة أي نشاط في صُحبتهم. وهناك من يجدون مُتنفسهم في ممارسة هواياتهم المفضلة مثل الرسم أو العزف أو القراءة أو التأمُّل.

ويمكنك أنت أيضًا التفكير في نشاطٍ ما يساعدك على إخراج الطاقة السلبية من ذهنك وجسدك، والتخفيف من ضغط الغضب والحزن والندم بداخلك. وإذا وجدت أن حالتك تتحسن بممارسته، فيلزم أن تداوم عليه ولا تتوقف عنه. وقد يكون ذلك النشاط واحدًا من أبسط العادات التي تحب ممارستها في أوقات فراغك؛ كمراقبة الناس في الأماكن المزدحمة مثل الحدائق أو المولات. وربما يخفِّف عنك مشاهدة فيلم رومانسي كوميدي، فتجد في الضَّحك مُتنفسًا للتخلص من مشاعرك السلبية. وأيضًا قد يساعدك لقاء أحد أصدقائك المقربين وقضاء وقت معهم في تحقيق نفس النتائج، ويمنحك شعورًا بالامتنان لوجود ذلك الصديق فيحل الامتنان محلّ الغضب والحزن.

وكما ترى، هناك العديد من الوسائل السهلة والبسيطة التي ستساعدك على التنفيس عن المشاعر السلبية؛ ولذلك، فكل ما تحتاج لفعله كي تحقِّق تلك المعادلة هو أن تختار إحداها أو بعضها، ثم تداوم على فعلها، ليس أكثر. وبالتالي تتخلص من التعاسة التي تعوق تجاوزك لآلام المشاعر السلبية حين تعزلك عن نفسك وتعطِّل ذهنك عن العمل، وهو الأمر الشائع بين معظم الذين يعانون من تلك المشاعر. وذلك لأن تفكيرنا يركز على المشاعر المتضخمة المتفاقمة، ثم يفقد القدرة بسبب ذلك على التوجُّه السليم والإيجابي.

إذا شعُرت أن ذهنك قد وقع فريسة للمشاعر السلبية المتراكمة الأثر، وفَقَدَ بوصلتَه للتوجُّه نحو التفكير السليم، فإن تلك اللحظة هي الحاسمة والتي يجب عليك فيها أن تُرغِمه على الانخراط في أنشطة تحقِّق لك الراحة والسعادة كي تخفف عنه ضغط بخار الغضب المتصاعد في صدرك. ربما تمنعك التعاسة من ممارسة تلك الأنشطة، وقد تقاومك حتى تكره الذهاب للحديقة من الأساس، مثلًا. عندئذ عليك أن تدفع في الاتجاه المقابل وتُقاوم أنت أيضًا، وتفعل بالضبط ما تمنعك عن فِعله. قُم إلى الحديقة وراقب الناس حتى تشعُر بالاسترخاء والراحة. شاهد فيلمًا رومانسيًا كوميديًا واضحك من قلبك. قاطِع تيار التعاسة والحزن الذي يسري في عقلك حتى تنفدَ طاقته وينتهي. بعدها واجِه التعاسة والحزن وتصدَّ لهما بكامل قواك العقلية. ستجد نفسك قادرًا على ترك تلك المشاعر والانعزال عنها والتخلص من الارتباط المرَضي بها بعدما صفَا ذهنك ووضعت تركيزك على أهدافك الكبرى.

*** التمرين الثالث**

حدّد خمسة أنشطة تشعرك بالراحة والاسترخاء، على شرط أن يكون استمرار ممارستها في الإمكان، وأن تكون فعّالة أيضًا في نتائجها. تأكّد أن تلك الأنشطة تجعلك سعيدًا، مسترخيًا، راضيًا، وطموحًا في كل مرة تمارسها فيها، ودون مللٍ. وكما ذكرنا يجب أن تكون أنشطة بسيطة وسهلة لتتمكن من ممارستها في أي وقت ومكان. كما يجب ألا تتطلب منك تخطيطًا مسبقًا أو تفرغًا.

* خُذ على سبيل المثال ما يلي: (أن تصطحب كلبك للتّجول - أن تقرأ رواية - أن تجلس في الحديقة العامة - أن تزور المُتحف - أن تقضي وقتًا في المَقْهى)...

دوّن تلك الأنشطة في مذكرة ورقية، وألصق الورقة في مكانٍ تتردد عليه كثيرًا ويسهل عليك رؤيته كلّما مررت به. لا داعي أن تضيع وقتك في حفظ تلك الأنشطة في ذاكرتك. فنحن نحاول تجنُّب إجهاد العقل بمزيد من الأعباء.

كلما هاجمتك نوبة غضب، ارجع للقائمة وأرغم نفسك على ممارسة الأنشطة المدونة حسب اختيارك.

- الوقت المطلوب: (٥ دقائق)

القاعدة الرابعة

تعريف الاحتياجات ومدى إشباعها



«إصدار الأحكام الأخلاقية السلبية على الأشخاص المختلفين معك في الفِكْر أو الاتجاه يدل على أنك تعاني من نقص في إشباع احتياجاتك الشخصية»

مارشال روزينبرج



سيكون من الصعب تحقيق السعادة حين نفشل في إيجاد طرق لإشباع احتياجاتنا. وبالتالي سنشعر بعدم الرضا، ويرافقنا ذلك الشعور طوال الوقت كأنه سحابة سوداء تحلق فوقنا وتُلقي بالظلام على حياتنا. وستترسخ داخلنا قناعة أن السعادة ليست مقدرة لنا، وبالتالي نغفل عن البحث في أسباب التعاسة التي تلازمنا. وتكون النتيجة ألّا نقوى على التخلّي عن تلك المشاعر؛ لأننا لا نعرف مصدرها ولم نعالج المشكلة من جذورها. ويمكن تفسير ذلك بأنه شكل آخر من أشكال التعلق المرَضي بالماضي لأننا استطعنا فيه تلبية احتياجاتنا وإشباعها، ثم فقدنا ذلك الإشباع في الحاضر، وبالتالي نرفض قبول الواقع الذي نعيشه.

من الأمثلة على ذلك؛ شخص ما يكون طرفًا في علاقة أشبعت احتياجاته للحُب والعاطفة،

ثم فشلت العلاقة وانفصل عن شريكه. أو رجل أعمالٍ بدأ مشروع وحقَّق إنجازات أشبعت طموحه وثقته بنفسه، ثم بنهاية الأمر فشل المشروع ولم يستمر. ويدفعنا هذا الفشل للخوف من استقبال الآخرين له، خاصة لو أننا أشخاص ناجحون في الحياة بشكل عام. ذلك لأن نظرة الآخرين لنجاحنا وتقديرهم لنا يُشبع لدينا مشاعر الثقة بالنفس. والفشل يجعل احترامهم وتقديرهم لنا يتراجع أو ينعدم.

يختلط علينا الأمر في التفرقة بين ما يُشبع احتياجاتنا فعلًا، وما نظن خطئًا أنه يشبعها، بينما الحقيقة أننا فشلنا في إشباعها ونعيش وهمًا يؤثر على مشاعرنا وحالتنا النفسية دون أن ندرك ذلك. وتكون النتيجة أن يقف ذلك الوهم حائلًا بيننا وبين إشباع رغباتنا. من أمثلة ذلك؛ أن نتمسك بالإبقاء على علاقة سامَّة لمجرد أنها تمنحنا شعورًا زائفًا بالأمان، فنخسر الفرص للدخول في علاقة أخرى صحية تمنحنا الأمان فعليًا.

ولكي نتمكن من تجاوز الشيء الذي تعلقنا به، يجب علينا أولًا أن نتأكد إذا كان وجوده يشبع رغباتنا. ولنتمكَّن من ذلك، فالخطوة الأولى التي يجب علينا القيام بها هي تحديد احتياجاتنا بشكل واضح، ويمكننا الاستعانة بما يُطلق عليه في علم النفس «هرم ماسلو»(1) الذي يحتوي على تدرج للاحتياجات البشرية بحسب الأولويات. لكن الرجوع إلى نظرية ماسلو ليست كافية إن لم نتمكَّن من تعرُّف احتياجاتنا الفردية التي تميز كل شخص فينا عن غيره.

وقد تساعدنا أسئلة نطرحها على أنفسنا مثل: «ما الذي أحتاجه لأشعر بالرضا؟، هل الحب والعاطفة هما كل ما أحتاج؟، أم أنها الثقة بالنفس؟ أو ربما الاستقلالية؟ أو الشعور بتعاطف الآخرين معنا؟». ويجب الحرص على أن نكون محدَّدين في إجاباتنا. وبناء على تلك الإجابات، يكون علينا اتِّخاذ الخطوة التالية.

إذن، ما هي الخطوة التالية؟

هي أن نحدِّد ما إذا كان الشيء الذي تعلقنا به ورفضنا التخلُّص منه يشبع تلك الحاجة بالتحديد فعليًا، أم إننا نرى مجرد سراب لا وجود له. هذه الخطوة تتطلب أن نفكِّر على مستوًى من التعمق والتأمل، والتمهل أيضًا. وأن نُعيد التفكير مرارًا حتى نتأكد من موقفنا الحقيقي. فربما نعاني من عطل في التفسير السليم للإشارات، أو تشتت في رؤيتنا للمواقف، مما سبب ذلك التداخل والاختلاط في المفاهيم.

حين نتحقق من أن الشيء الذي تعلقنا به لا يشبع احتياجنا فعليًا، سيسهل علينا التخلص منه وتجاوزه والمضي قُدمًا.

* التمرين الرابع

في مكان هادئ، فكر مليًا في احتياجاتك الشخصية، واسأل نفسك ما الذي يرضيك فعليًا ويمنحك الراحة والإشباع. دوِّن كل ما يأتي على ذهنك، وراجع القائمة حتى تكتمل. لا شك ستحتوي قائمتك على أشياء مثل العاطفة، والرفقة، وما إلى ذلك. قد تتضمن أيضًا الحاجة إلى الشعور بالأمان والاطمئنان، وتأمين المستقبل، وعدم الخوف من المجهول. وقد تكون في حاجة أكبر إلى فرص المخاطرة، مثل الدخول في مغامرة، أو قصة حب، أو التصرف في الحياة بعفوية دون قلقٍ أو هموم. وربما تجد أن شعورك بالرضا مرتبط بتحقيق ذاتك ورفع كفاءتك ومستوى إنتاجيتك.

إذا كانت تلك هي المرة الأولى التي تقوم فيها بتمرينٍ مثل هذا، فستندهش مما ستكتب، وسيفاجئك أن تدرك أخيرًا ما هي أسباب السعادة التي قد تمنحك شعورًا بالرضا، وستتعجب وأنت تراها مكتوبة أمامك بشكل صريح وواضح. وستجد في نفسك القدرة أخيرًا على تمييز كل الأشياء التي تعلَّقت بها عن طريق صلتها باحتياجات، مثل العلاقات الفاشلة والقرارات غير السليمة، والأحزان الكبرى. دوِّنها في نقاط مختصرة، واسأل نفسك بينما تتأمل فيها: «هل أي من تلك الأشياء التي تعلَّقت بها تلبي أيًا من احتياجاتي الحقيقية؟».

ماذا لو كانت إجابتك: «لا»؟!

إذا كانت إجابتك «لا»، وغالبًا ستكون كذلك، فالمهمة قد تمت بنجاح.

- الوقت المطلوب (٣٠ دقيقة)

القاعدة الخامسة

التعرف على هدفك الأساسي



«لغز الوجود الإنساني ليس في مجرد صراع الإنسان من أجل بقائه، بل على المعاناة من أجل إيجاد سبب مقنع للبقاء»

فيودور دوستويفسكي



تحقق تلك القاعدة تكاملًا مع القاعدة السابقة، وبتحقيقهما معًا تكون قد وضعت يدك على جذور المشكلة بتحديد مصادر المشاعر السلبية وتحديد احتياجاتك الحقيقية، ثم الربط بينهما بتمييز ما إذا كانت تلك المشاعر تشبع احتياجاتك أم لا، هذا من ناحية. ومن ناحية أخرى، ستكون مؤهلًا لمعرفة ما إذا كانت تلك الأشياء التي تعلَّقت بها هي ما يعطي لحياتك معنًى وهدف. وهذا هو ما سنفصِّله في الحديث عن القاعدة الخامسة.

الغايةُ هي الحافز للاستمرار والمواصلة، والدافعُ للإصرار على الاجتهاد وتحقيق الطموح؛ لذا تؤثر الغايات على سلوكنا وتمنحنا الجرأة الكافية لاتخاذ القرارات الصعبة، والإرادة للتحكم في مشاعرنا من أجل التركيز على أهدافنا. كما أنها تُعطي للحياة معنًى، وتلعب دورًا أساسيًا في إشباع رغباتنا واحتياجاتنا.

وحتى نثق بأننا على الطريق الصحيح، ونتفاءل بأننا قادرون على تحقيق طموحنا، يجب

أن نحدد غايتنا بوضوح، ونؤمن بأن الحياة لديها من الفرص العظيمة الكثير مما قد تجعله في متناولنا لنقتنصه ونستغله ونستفيد منه. ولن نستطيع بلوغ ذلك إلا إذا عرفنا -دون شك- ما الذي يجب فعله بالتحديد.

على النقيض من ذلك، إذا شعرنا بعدم وضوح غايتنا، وداخَلنا الشك في فهمها وإدراكها، ثم ترددنا في الخطوة التي يجب القيام بها نحو تحقيقها، فإن ذلك يعني ببساطة أننا لم نحددها بعد. ونتيجة ذلك أننا سنشعر بالملل من التفكير في مغزاها ما يجعلنا في حالة من القلق وعدم الاستقرار النفسي المستمر. وفي بعض أحيانٍ، نفقد الأمل ونظن أننا فاقدو الغاية، وأن حياتنا بلا هدف. بينما الحقيقة وراء كل ذلك اليأس والتشتت هي عدم الوعي الحقيقي بغايتنا من الحياة، والأسباب التي تدفعنا لمواصلتها والاستمرار في الطريق نحو ما نسعى إليه. وذلك ببساطة، لأننا لم نعرف بعد ماهية ما نسعى إليه.

حين نفقد البوصلة لتحديد الاتجاه نحو المستقبل، نميل إلى الرجوع للماضي وذكرياته لنختبئ من وطأة الواقع وظروفه الصعبة، ونتجنّب الرؤية المشوَّشة للطريق الذي يجب أن نسلكه والهدف الذي نسعى لتحقيقه. لكننا حين نحدد الغاية من الحياة التي نعيشها، يقل تأثير الماضي علينا؛ لأننا ندرك أنه من غير المُجدي أن نضيع وقتنا الذي لن يعوض على ذكريات لا يمكننا التحكم فيها. وقتها سنتمكن من التجاوز بسهولة، والتخلي عن الماضي والأشياء التي تعلقنا بها دون جدوى.

إن أردت التعرف على غايتك في الحياة ستحتاج إلى مزيد من التأمل بداخلك لتكتشف المناطق الخفية من شخصيتك. وتتمثل الخطوة الأولى في أن تسأل نفسك أسئلة استفسارية تحليلية لتضع يدك من خلال الإجابات على الغاية الحقيقية في حياتك. وستظهر تلك الغاية واضحة أمامك ببساطة حين تبدأ في اكتشاف الأسباب وراء اهتمامك ببعض الأمور دون غيرها، واعتناقك لبعض الأفكار دون غيرها، وتفضيلك لبعض العلاقات في حياتك على غيرها، وهكذا. وسترى هذه الأسباب حين تجيب عن الأسئلة التي تتعلق بوضعك الحالي في علاقاتك الاجتماعية، ونجاحك في عملك، واهتمامك بتطوير جوانب شخصيتك، وحرصك بشكل خاص على الجانب الروحاني منها.

في التمرين التالي، سنعطي أمثلة لتلك الأسئلة الكاشفة التي يجب أن نسألها لأنفسنا. ولكن الأهم هنا أن تضع أمام عينيك الهدف الذي يمنح حياتك مغزاها الآن؛ لأن غاية اليوم قد لا تصبح غاية الغد. فالغاية متغيرة، وقد تفقد أهميتها وضرورتها فجأة، وتحل محلها غاية أخرى. وهذا الأمر طبيعي ومتوقع؛ لأن شخصياتنا تتطور يومًا بعد يوم، وأحيانا نتغيَّر لنتكيف مع الظروف

والطموحات الجديدة.

وبالتالي يكون من الضروري أن نطبق هذا التمرين كثيرًا على سبيل العادة لنقيس مدى تغير غاياتنا وأهدافنا بمرور الوقت، من مرحلة لأخرى.

*** التمرين الخامس**

والآن بالتأكيد أنت تعرف كيف تؤدي هذا التمرين:

في مكانٍ هادئ بعيد عن مصادر التشتيت، دوِّن في مذكرتك عددًا من الأسئلة بعد أن تتأمل جيدًا في دوافعك الداخلية واحتياجاتك وطموحاتك، واترُك مساحة كافية بعد كل سؤال لتكتب إجابتك.

السؤال الأول:

«ما الذي يُسعدني؟»

ضع جانبًا أي أمور أو مهام تفعلها على سبيل العادة، أو من منطلق الالتزام، ولا تفكِّر فيما يشد تركيزك إليه عَنوة وبالقوة ورغمًا عنك. تجاهل الأشياء التي تحرص على فعلها لكسب اهتمام الآخرين أو لفت انتباههم. فكِّر فقط فيما يجعلك سعيدًا سعادة حقيقية.

السؤال الثاني:

«ماذا يحفِّزني؟»

فكر في الأمور التي تدفعك للعمل وتشجعك على المواصلة والاستمرار والتحدي. غالبًا سيأتي على تفكيرك كل الأشياء التي تجد فيها شغفك، وستجد أنها منسجمة انسجامًا تامًّا مع منظومة القيم والمبادئ التي تؤمن بها.

السؤال الثالث:

«ما الذي أجيده؟»

سواء كان ما تُجيد فعله أو تتميز في أدائه نابعًا من خبرة لديك اكتسبتها على مدى الوقت، أو موهبة فطرية نمت فيك وطوَّرتها، فإن إتقانك لتلك الأشياء هو بالضرورة من أسباب السعادة في حياتك، خاصة أنك تؤديها بشكل متميز وبدون جهد.

السؤال الرابع:

«ما هي أكبر مخاوفي؟»

تُعيقك تلك المخاوف من التقدم نحو هدفك، وتمنعك من السعي لبلوغ غايتك. وعلى رأس تلك المخاوف دائمًا يكون الفشل. والخوف من أن نفشل يجعلنا نتجنَّب المحاولة، في محاولة لتجنب أن يحقرنا الآخرين إذا رأوا فشلنا.

السؤال الخامس:

«لو عرفت أن حياتي ستنتهي في خلال خمس سنوات من الآن، ماذا ستكون أولوياتي في الفترة المتبقية لي؟»

رغم أنه سؤال محير إلا أنه مفيد جدًا؛ لأنه يزيد مستوى تركيزك على الأولويات الأهم في حياتك، كما سيجعلك تسترجع الأمور الخفية في عقلك الباطن التي أجِّلت تحقيقها لأسباب مقنعة أو غير مقنعة، وستشعر حين تحدِّد تلك الأولويات بمدى أهميتها بالنسبة لك، وضرورة تحقيق النجاح فيها.

السؤال السادس:

«كيف أرى نفسي في خلال عشر سنوات من الآن؟»

هنا بالضبط ستقفز في رأسك قائمة من الأهداف التي تحلُم بتحقيقها والطموحات التي ترغب في السعي نحو بلوغها. ستفكر في الأمور المادية التي ترغب في امتلاكها يومًا ما، والدافع وراء تلك الرغبات. ستفكر أيضًا في السمات الشخصية التي ترى ضرورة التحلي بها كصديقٍ وزوج وقريب وزميل، والسبب وراء رغبتك أن تكون ذلك الشخص بعينه، وبالتالي سيشجعك هذا السؤال على التفكير في دوافعك وتحديد أهدافك.

السؤال السابع:

«لو نظرت إلى مُجمل مسيرة حياتي وأنا على وشك الموت، كيف سأحدد معايير نجاحي فيها؟»

حين نُلقي نظرة على حياتنا بطولها ونحن على وشك أن نودِّعها، فلا شك ستختلف تلك النظرة تمامًا عن نظرتنا الحالية لها. وسبب ذلك أن العمر الآن لا يزال أمامنا، وليس وراءنا. لكن حين يكون ما تبقَّى لنا ليس فيه مُتسع من الوقت للقيام بأي شيء، أو لتحقيق هدف مؤجل، فإننا ندرك أن الوقت قد فات، ولم يعُد لدينا فرصة للتغيير أو للتصحيح. وحتى نستعد للرحيل عن تلك الحياة، سننظر إلى الماضي نظرة موضوعية تأملية واسعة النطاق، وسنسأل أنفسنا عمَّا

إذا كنا قضينا تلك الحياة ملتزمين بمبادئنا وقيمنا، وأسهمنا في تطويرها، أم لا. وبينما نحاول إجابة تلك الأسئلة، سنقوم بفلترة الأولويات والتخلُّص من الأمور الصغرى والشوائب والأهداف غير المهمة، إلى أن تتضح الرؤية ونرى الغايات واضحة وضوح الشمس. ومن هنا، سندرك ما إذا بلغناها أم لم نبلغها. وإن لم نبلغها، سنكتشف الأسباب التي أعاقت طريق الوصول إليها، ومنها المشاعر السلبية والأحداث المؤلمة، والأفكار الهدّامة. وهكذا، لو فكرنا الآن من ذلك المنظور، سنعرف تلك المشاعر والأحداث والأفكار، ونحددها، ونرى ضرورة التخلص منها، بل سنجد الدافع للتجاوز دون تأجيل كي نمضي قُدمًا نحو غاياتنا.

- الوقت المطلوب: (٣٠ دقيقة)

القاعدة السادسة

الاعتراف بالألم النفسي



«إن فقدت التحكم بحاضرك، ولم
تعد قادرًا على استغلال فرصك فيه،
فأنت بالضرورة شخص غارقٌ في
أحزان الماضي، ومكبل بقيود الألم
والندم التي ستترك في نفسك ندوبًا لا
تختفي، وآثارًا لا تنمحى».

إيكهارت تول



نحن نتجنب مواجهة الألم النفسي خوفًا من الانهيار أمامه؛ لأننا نضخم أسبابه إلى أن تصبح أشبه بالوحوش المفترسة التي نخشى أن تلتهمنا لو أطلقناها وتركنا لها العنان. ونشتت تركيزنا عن التفكير في مصدرها وجذورها، ونُلهي أنفسنا بالانهماك في مهامنا اليومية، كالعمل أو الأعمال المنزلية أو الالتزامات العائلية. وأحيانًا نتمادي في إنهاك أنفسنا بالانغماس في سلوكيات مدمرة ترتكز على الملاذّ الحسية؛ مثل تناول الخمور وتعاطي المواد المخدرة وإلحاق الأذى بالنفس والجسد، أو نركز على المادة وشراء الأغراض وحيازة الممتلكات دون حاجة إليها.

وقد اتفقنا هنا على أن القاعدة الأساسية للتجاوز هي مواجهة الآلام والمخاوف بإطلاق العنان لنراها بوضوح ونميزها كي لا تظل كامنة وضخمة ورهيبة ومخيفة، وتعود إلى حجمها الطبيعي، فنتمكّن من مقاومتها وهزيمتها والتخلص منها. وعلينا أن نفهم أن السلوكيات المؤذية تشتت تركيزنا على المشاعر السلبية، وبالتالي تقاطعنا عندما نتواجه معها، فنفشل في تحجيمها وهزيمتها.

نعلم تمامًا أن مصدر المشاعر السلبية متعدد ومتفرع؛ لأنه ينتج عن مواقف وأحداث وأفكار تشعبت في اتجاهات خاطئة لتؤدي إلى الألم الدائم. وتسهم العزلة الاجتماعية والابتعاد عن الناس والمقربين والأحباء في تكريس الوقت والجهد على تضخيم هذا الألم. إلى أن يصل الأمر لمقاومة أي شخص يحاول الاقتراب منا، ونبني حول أنفسنا سورًا منيعًا كي نركّز بكل طاقتنا على ذلك الألم. والمشكلة أن نتيجة ابتعاد الآخرين عنا تلبية لرغبتنا في الأساس سيؤدي بالضرورة إلى تدنّي نظرتنا لأنفسنا، وعورنا بأن لا أحدَ يرغب في صُحبتنا أو الاقتراب منا.

هذا الانعزال العاطفي والنفسي سيتسبب في معاناة ذهنية تجبرنا على كبت مشاعرنا السلبية في محاولة لمواصلة الحياة دون مغزى أو غاية. ونعيش الحياة بما هي عليه فقط، دون التفكير في تغييرها أو تصحيح مسارنا فيها، فتكون النتيجة تضييع الفرص المتاحة والمحتملة، والأسوأ كبت المشاعر السلبية وتضخيمها والخوف من مواجهتها حتى يصعب تجاوزها.

من الأفضل أن نتفهم معاناتنا، ونتقبلها ونتصالح معها، ونسامح أنفسنا ونتجاوز الظروف التي أدت إليها. فكلّ شيء تكرهه وتخشاه وتتجنبه سيبادلك الكُره ويسعى إلى تدميرك كلما ترفضه وتدفعه بعيدًا إلى أقصى ركنٍ في عقلك أو أعمق نقطة في نفسك؛ لذلك عليك أن تمدَّ يد الرحمة والشفقة إلى تلك المشاعر السلبية، ثم تجذبها نحوك، وتعانقها، وتجلس أمامها وجهًا لوجه في جلسة تصالح كي تصلا إلى معاهدة سلام دائمة وأبدية.

سيساعدك التمرين التالي ببساطته وسهولته في بدء تلك التجربة وإنجازها بنجاح إذا أديته بهدوء وتروٍّ. امنح نفسك الوقت الكافي لتفهم الألم المرتبط بالمشاعر التي تعلقت بها تعلقًا مرَضيًا إلى أن تتقبله وتتصالح معه وتصل معه إلى حل نهائي كي تتمكن من تجاوزه بسلاسة.

*** التمرين السادس**

افتح فصلًا جديدًا في مذكّرتك لتدوّن كل المشاعر التي تعتمل بداخلك وتفصلها تفصيلًا تامًّا، مع الحرص على التكثيف والتركيز والاختصار.

اسأل نفسك ما إذا كنت تختبر الآن أيًا من المشاعر التالية:

الحزن/ الغضب/ أعراض ما بعد الصدمة/ قلة الحيلة/ الوحدة/ الخواء والفراغ الداخلي/ الاكتئاب/ الإنهاك

اكتب قائمة بتلك المشاعر، وفصِّلها في نقاط مختصرة لتكون مدخلًا إلى باقي الخطوات التي ستعتمدها في تلك التجربة. لا داعي للإسهاب والتطويل؛ لأن جملة واحدة ستجعل جميع الأفكار المرتبطة بها تتوالى على ذهنك بمجرد أن تقرأها.

أغمِض عينيك وتخيل الحدث الذي تسبَّب لك في تلك المشاعر أو بعضها أو إحداها. استغرق في التركيز واسترجع الظروف والتفاصيل. وبمجرد أن تكتشف جذور المشكلة والسبب الأساسي الذي أدى إلى توابع ذلك الحدث، افتح عينيك مباشرة وافتح مذكّرتك ودوِّن ما توصلت إليه. صِف ذلك السبب باختصار وتكثيف في مجرد جملة أو اثنتين، ثم اقلب الصفحة لتبدأ في كتابة رسالة إلى نفسك.

صارح نفسك في تلك الرسالة بمعاناتك بسبب ذلك الحدث، سواء كان موقفًا مررت به، أو سلوكًا مارسته، أو مصيبةً حلَّت بك، أو صدفة سيئة توقَّف عندها الزمن وأدت بك إلى أزمة حقيقية. أخبر نفسك بما حدث كأنك تحكي لشخص لا يعرف، واشرح كيف خلق بداخلك مشاعر سلبية، وفسِّر تلك المشاعر وتعقيداتها. ارجِع إلى قائمة المشاعر التي بدأت بها كمدخل إلى تلك التجربة لتساعدك في استدعاء تلك المشاعر وتفسيرها.

- الوقت المطلوب: (١٥ دقيقة)

القاعدة السابعة

استخلاص الدروس المستفادة



«أثناء رحلة التجاوز الفعلي، ستستعيد نفسك كلها وأنت تخسر بعضًا من الماضي».

ديباك شوبرا



جميعنا نعاني من الندم ونمارسه بشكل لا إرادي. ودائمًا ما نؤنب أنفسنا على الخسارة والفقد باعتباره ناجمًا عن أخطائنا وقراراتنا غير الحكيمة. وبنفس القياس على القرارات، نلوم أنفسنا على قول أشياء ليس من المقبول أو الجائز قولها، أو نمارس عادات وسلوكيات ضارة بصحتنا الذهنية والبدنية، وتفويت فرص للنجاح وتحقيق الأهداف.

ورغم أن الندم يهاجمنا تلقائيًا ضد إرادتنا، فيجب علينا عدم الاستسلام له والخضوع لسيطرته؛ لأن الاستسلام يعني ببساطة أننا لم نتعلم أي درس ولم نستفد من التجربة السيئة بأي شكل. والدليل على ذلك أننا مساجين خلف جدران ذلك الندم التي تعيق حركتنا وتقدمنا إلى الأمام. والحقيقة أن الجانب الإيجابي الوحيد لارتكاب الأخطاء هو التعلُّم من دروسها المستفادة، وبالتالي نتجنب ارتكابها مرة أخرى. أما لو مررنا على أخطائنا مرور الكرام دون أن نتأملها ونحلل توابعها، ستكون خسارتنا عندئذ مضاعفة.

وبالنظر لأخطائنا فإننا نراجع سلوكنا وعاداتنا ومفاهيمنا ومعتقداتنا، ونوجِّهها في الطريق

الصحيح أو نغيرها لصالحنا. كما يساعدنا التفكير في أسباب الندم ولوم النفس على مواجهته وتجاوزه. تلك المراجعات والتأمل والتفكير المتعمّق في سماتنا الشخصية تسهم إسهامًا مؤثرًا في تنمية بصائرنا بما يحسن فرصنا المستقبلية في النجاح والتفوق.

حين نضع الدرس المستفاد من خطئنا نُصب أعيننا دائمًا، سنتجنب مشاعر الخيبة والفشل والاكتئاب، وسنجيد التعامل مع الندم ونستعيد الثقة بالنفس والسيطرة على مشاعرنا. وبالتالي سنركز على نصف الكوب المملوء كما يقال، ونحتفظ بروح التفاؤل والأمل، ونصبح ممتنين للخطأ الذي- برغم توابعه السيئة- أكسبنا المعرفة والخبرة، حتى لو حققنا ذلك بسلوك الطريق الصعب.

يتشكل إطار المفاهيم والمعتقدات الفكرية لكل شخص من خلال خبراته المترسبة، ويمتلك ذلك الإطار مرونة بحيث إنه يتغير ويتعدل كلما تعلمنا من تجاربنا وأخطائنا. ولكي نصبح إيجابيين، يجب علينا تعديل ذلك الإطار بحيث نركز على الإصرار بدلًا من الإحباط، والنجاح بدلًا من الفشل، والتسامح بدلًا من الحقد، والأمل بدلًا من اليأس. وإذا حملنا تلك المشاعر السلبية على أكتافنا، وسرنا بها بخطوات ثقيلة، سنظل متعبين منهكين، غير قادرين على الانفتاح على الحياة وخبراتها الجديدة وفرصها والسعادة المحتملة إذا اقتنصناها وحررنا مشاعرنا من التعلق بالألم.

أما لو لم نتمكّن من تعديل توجهنا الفكري نحو الإيجابية، سنغفل عن الدروس المستفادة من أخطائنا، ولن نراها أو نتأمل فيها أو نتعلم منها. وذلك ببساطة لأننا لا نواجه مشاعرنا السلبية كي نفهم حقيقتها ونتعامل معها. ومن هذا المنطلق، تكون الطريقة المثلى لتحقيق هذا التعديل الإيجابي في التفكير بممارسة عادة جديدة والمداومة عليها حتى تصبح عادة مكتسبة. هذه العادة هي ببساطة (التأمل) في المواقف السيئة التي نمر بها، وتحليل الأحداث وتوابعها، ونقوم بذلك بشكل مستمر مع إطلاق العنان للمشاعر السلبية المتعلقة بتلك المواقف دون كبتها. إذا حقّقنا ذلك، فستكون النتيجة أن نضع الأمور في حجمها الطبيعي، ونكسر حاجز الخوف لنتجاوزه ونتخلص منه ومن توابعه.

*** التمرين السابع**

فكّر في معاناتك مع التجاوز، وفي كل الأمور التي تناضل للتخلص منها دون جدوى. وركز على جانب من جوانب حياتك، فقد يكون جذر المشكلة متمثلًا في علاقة لا يمكن ترميمها، أو وظيفة لا ترقّى خبراتك للحصول عليها، أو قرار خسرت بسببه خسارة مادية، أو سلوك سيئ لا تستطيع السيطرة عليه كألّا تلتزمَ بوعودك أو المماطلة في تنفيذ التزاماتك.

اكتب في مذكّرتك السؤال الأول:

«لماذا أندم عليها؟»

إذا ثبت من إجابتك أنك تسببت لنفسك في معاناة بسبب تصرف أو سلوك خاص بك أدى إلى فقد وألم، عندئذ يجب عليك تحديد هذا التصرف أو السلوك، ووضعه تحت الميكروسكوب، وإلقاء الضوء عليه بمَعزلٍ عن أي سمات شخصية أخرى خاصة بك. وقتها تستطيع أن تعزله وتتخلص من تعلقك المرَضي به بعد أن ميزته وتعرفت عليه. وبينما تحاول تمييزه، ستكتشف أن هناك عادات وسلوكيات يمكن السيطرة عليها، وأخرى لا يمكن السيطرة عليها. وغالبًا ما سيندرج السلوك الذي تسبب لك في الفقد تحت التصنيف الذي لا يمكن السيطرة عليه، وبالتالي تقتنع بأنْ لَا ذنب لك فيما حدَث، وأنك لا تستحق كل ذلك اللوم والتأنيب الذي تمارسه على نفسك. أما لو اندرج تحت ما يمكن السيطرة عليه، سيكون على الأقل من السهل العمل على تهذيبه وتعديله، وبالتالي التخلُّص منه أو امتلاك زمامه والتحكُّم فيه. وبذلك تتحقق ميزة التعلم من الأخطاء وفهم الدروس المستفادة.

اكتُب السؤال الثاني:

«ما الذي كنت أحاول تحقيقه حين أخفقت؟»

أجب بصدق وصراحة، وحدد الأسباب (سلوك - عادة - فِكر - قرار) التي أودت بك إلى الفشل، وسبَّبت لك الخذلان وفقد الثقة في قدراتك. وحين تضع يدك على الأسباب التي جعلت الأمور تسوء، والرياح تأتي بما لا تشتهي السفن.

سيحين الوقت للسؤال التالي:

«ماذا تعلمت من تلك التجربة؟»

لا شك أن الهدف الأساسي من الوقوع في الخطأ هو التعلُّم منه وتحويل الخسارة إلى مكسب بما يحقق لنا تغيرات إيجابية تسهم في إنجاح محاولاتنا المستقبلية لتحقيق النجاح.

بأداء هذا التمرين، نكون قد استفدنا أخيرًا من ذكرياتنا المؤلمة ونوبات المشاعر السلبية المرتبطة بها، بعدما اعتدنا أن نتحمل عبئها ونتقبل ثقلها ونتعايش مع المعوقات التي تضعها في طريقنا.

- الوقت المطلوب: (١٥ دقيقة)

القاعدة الثامنة:

إدراك وَهم المثالية



«تقبَّل حقيقة أنك بشر، تصيب وتخطئ»

إليزابيث جيلبرت



نحلم دائمًا بتحقيق الكمال لأن الصورة التي نتمنى أن نصبح عليها تلهمنا وتشعل طموحنا، وتحفِّزنا للسعي والاجتهاد نحو تحقيقها وبلوغها. تلك طبيعة البشر، خاصة الذين يسعون للتميز والظهور، والذين يرغبون في أن يرقوا بأنفسهم إلى أعلى المراتب الاجتماعية أو العلمية، وغيرها. وهذا بالتأكيد حلم مشروع لكل شخص، بل ويجب تقديره واحترامه؛ لأن مثل هؤلاء لا يكتفون أبدًا من الإنجازات، ولا يكفُّون عن تطوير أنفسهم وقدراتهم.

تكمن المشكلة في أن يتحول الحلم إلى كابوس حين نظل نسعى إلى الكمال بلا توقف، وننسى أن لقدرات كلٍّ منا حدودًا. عندئذ، وكلما صعبت الأهداف وتعذر الوصول إليها، نظرنا إلى أنفسنا نظرة أقل من المعتاد، وشعرنا تجاه أنفسنا بالخذلان. أو بمعنى أصح، نشعر أن طبيعتنا البشرية في الحاضر خذلت صورتنا المثالية في المستقبل.

مثال على ذلك، شخص يحلُم بأن يكون طبيبًا جراحًا، وأنهى دراسته بكلية الطب وحصل على درجته العلمية، ثم بدأ فترة التدريب العملي ليكتشف أنه لا يحتمل منظر الدم. وبذلك تكون طبيعته أو حقيقته في الواقع قد أساءت إلى صورته في المستقبل. وحين تحدث مثل تلك الأمور معنا، تكون بداية مرحلة تتغير فيها نظرتنا لأنفسنا وننجرف إلى النقد الذاتي السلبي،

واتهام أنفسنا بأننا لم نكن على مستوى هذا الطموح، أو أننا لا نرقى للحلم الذي سعينا لتحقيقه. ونستغرق بتفكيرنا في الفرص الضائعة والنجاحات المرتبطة ببلوغ تلك الصورة المثالية التي نتطلّع إليها، لكننا فشلنا في جعلها حقيقية وواقعًا. ومن هنا ندخل في دوامة الحزن والندم والمرارة.

حين نكبت تلك المشاعر فإنها تشبه ما يطلق عليه «الكتلة الحرجة»، وتصبح مثل صخرة كبيرة تتدحرج من جرف جبل شاهق، أو قنبلة قابلة للانفجار في أي وقت، أو وحش مفترس هائج تخلص من قيوده. وعندما تستقر الأفكار المرتبطة بها في عقولنا، فإنها تتمدد وتسيطر علينا حتى لا نرى في حياتنا سوى الفشل والخيبة. والمشكلة أننا نفعل ذلك في محاولة لمعاقبة أنفسنا على أننا لم نحقق الصورة المثالية التي تمنيناها، أو في محاولة لمقاومة الواقع والهروب منه نحو الأمل البعيد في المستقبل.

ويتطوّر الوضع إلى الأسوأ حين نندم ونخجل من أنفسنا، ونصبح سجناء في الماضي، كي لا نصحو من الحُلم الذي كنا على وشك تحقيقه، لكنه في الواقع كان أصعب من أن يتحقق. وليس لعيب فينا، بل لأنه لم يكن اختيارًا مناسبًا من البداية. ويتحول ذلك إلى سلوك مَرَضي حتى يصبح تجاوزه أمرًا شبه مستحيل.

لذا، لا بد أن نُدرك أن الصورة المثالية ليست نهاية العالم، وأنها أحيانًا تكون مجرد سراب كاذب في الصحراء القاحلة. وأننا كلما تعلقنا بالصورة الخيالية المثالية يزيد انفصالنا عن الواقع، ونخسر فرصًا ممكنة إذا عدلنا مسار حياتنا نحو أهداف أخرى كبرى وممكنة. والسعي لتحقيق ذلك ليس مجرد قرار نتخذه، وإنما ممارسة جدية متواصلة حتى نصل إلى درجة من الاعتياد على التكيف مع الظروف المحيطة، وتغيير جلدنا كلما تطلّب الأمر من أجل البقاء والاستمرار ومواصلة الحياة. وسوف يساعدنا التمرين التالي على هذه الممارسة.

*** التمرين الثامن**

افتح فصلًا جديدًا في مذكّرتك واكتب العنوان التالي:

«قيمي»

ابدأ وضع قائمة تتضمن أهم القيم التي ترى أن فيها سعادتك، وتصمم على الالتزام بها وتطبيقها في حياتك. قد تتضمن هذه القائمة مبادئ معينة؛ مثل الولاء والانتماء، والممارسات الروحانية، وتأمين احتياجاتك، أو الشجاعة والرحمة والصدق. من الممكن أن تحرص على تحقيق قيم أخرى مثل الاكتفاء الذاتي والتصميم والعزيمة والالتزام بالأخلاقيات المهنية. المهم

أن تدوّن كل ما تعتبره بالنسبة لك قيمة مهمة في الحياة، وتجعل القائمة واضحة ومفهومة بقدر الإمكان.

القائمة التالية:

«اهتماماتي»

دوّن كل الأشياء التي تجد فيها شغفك ويسعدك أداؤها أو الإبداع فيها أو الحصول عليها، ويمكن أن يكون من بين ذلك هواياتك المفضلة كالطبخ والعزف وتقليم النباتات. أيضًا أضف الأشياء التي تُغرم بها، مثل القراءة في التاريخ، والبحث في الأصول الاجتماعية، والسفر إلى بلدان بعيدة.

القائمة التالية:

«أشياء تستحق المزيد من وقتي»

حدِّد أيًا من القيم في القائمة الأولى تشعر بأنك مقصر في أدائها وترى أنها تحتاج أن تخصص لها مزيدًا من وقتك. ويمكن أن تضيف إلى تلك القائمة هواياتك التي تحتاج منك إلى تفرُّغ أكثر، أو سبق وأجّلتها إلى أن يُتاح لها الوقت.

هذا التمرين في المجمل سيحثك للتركيز على الحاضر والواقع الذي تعيشه، وسيشتّت تركيزك بعيدًا عن الماضي والذكريات ويدفعك لتطوير قدراتك ومهاراتك إلى أن تشعر في النهاية بأنك امتلكت زمام أمرك وانطلقت نحو مستقبلٍ أفضل تجد فيه سعادتك.

- الوقت المطلوب: (٢٠ دقيقة)

العادة التاسعة

تنازل عن كبريائك



«ثمن الكبرياء أغلى من تكلفة سدِّ الجوع والعطش والبرد»

توماس جيفرسن



هناك ثلاثة مفاهيم تختلط على بعضها البعض، وهي الكبرياء وتقدير الذات والثقة بالنفس. على سبيل المثال، من المقبول أن يفتخر الشخص بنفسه لأنه استطاع تحقيق هدف كبير في حياته، كالحصول على درجة علمية راقية، أو الحفاظ على علاقة عائلية سليمة ومتوازنة، أو تنفيذ مشروع ناجح ومربح. حين يتعدى هذا الفخر مجرد السعادة بما حققناه ليتحول إلى تفاخرٍ مبالغ فيه، وتصبح نظرتنا للآخرين نظرة تعالٍ وتكبرٍ، فإن هذا يعني أن ما نشعر به هو انعكاس لتمدد الأنا وتعظيم الذات، وهذا بالضبط يعني سيطرة الجانب من المظلم من الكبرياء- ما يطلق عليه الغرور- على شخصيتنا وتصرفاتنا. هنا يتحول الشعور المقبول الطبيعي بالفخر والاعتزاز بالنفس إلى قوة مدمرة للذات ولعلاقاتنا بالآخرين، حين نعتبر أنفسنا أهم وأفضل وأقدر من أي شخص آخر، وبالتالي نظن أنه لا أحد غيرنا يستحق الفرص المتاحة، وأننا وحدنا جديرون بالنجاح في كل جوانب الحياة.

ولو لم نسيطر على هذا الكبرياء، سنرفض الاعتراف بأخطائنا لأننا نرى أننا منزَّهون عن الأخطاء. وبالتالي نرفض الاعتذار لمن أسأنا إليهم، ونلوم الآخرين على أي فشل قد نكون طرفًا فيه، بل ننتظر أن يعتذر الآخرون لنا على أخطاء لم يرتكبوها. وبالطبع، نقارن أنفسنا بغيرنا دائمًا

لنطمئن إلى أن ليس هناك من هو أفضل منا أو حقق ما حققناه من نجاح.

وهكذا، لو تمكنت منا تلك المشاعر سنصبح أكثر غرضة للألم، وأقل قدرة على التجاوز؛ لأننا نخشى مواجهة الفشل والاعتراف به، كما نخشى أحكام الآخرين علينا، ونحمل في قلوبنا الضغائن، ونميل بطبيعتنا إلى تأنيب النفس، كما نعرض أنفسنا للضغوط النفسية والعصبية. الغريب أن كل تلك المشاعر السلبية تجعلنا نشعر بالأفضلية على الآخرين، ونتسامح مع القلق والإنهاك؛ لأنه يمنحنا الأمان بأننا على مستوى المنافسة مع أقراننا. وبالتالي، نتعلق بتلك المشاعر ونرفض التخلّي عنها وتجاوزها.

ومن وجهة نظر موضوعية، فإن الكبرياء ليس من السمات الشخصية السيئة طالما أن الشخص يسيطر على جانبه المظلم، ويستخدمه بشكل إيجابي كغاية ومحفّز للنجاح والتفوق. فهو من القيم التي تشجع الإنسان على رباطة الجأش والعزيمة والإصرار. أما لو أدى بنا إلى النرجسية وحب النفس وتعظيمها، فهو لا شك نقطة ضعف خفية تشبه جهاز التدمير الذاتي بداخل كل واحد منا قد تقضي على كل ما حققناه في لحظة لو لم نكتشف موقعه ونستأصله من حياتنا.

هنا نلفت النظر إلى ضرورة التخلي عن الكبرياء، وإبداله بالتواضع، مع الثقة بالنفس وتقدير الذات بالقدر المعتدل المتزن. وبالتالي نكون قد أزلنا من طريقنا أحد أكبر معوقات التجاوز. وكي لا يُساء فهمي، أحب أن أوضح ما أعنيه بالتخلّي عن الكبرياء، وهو ما لا يعني بأية حال التخلي عن احترام النفس، بل على العكس، من الضروري أن نعتز بأنفسنا وبقدراتنا وإمكانياتنا حتى نتمكّن من المواصلة بإصرار وعزيمة. كل المقصود هنا أن نعترف بأننا بشر، وأننا غُرضة للخطأ بطبيعتنا، وبالتالي يتحول الكبرياء إلى الاتجاه الإيجابي بالتواضع، ويتجنب التحول إلى الاتجاه السلبي بالتكبر والغرور.

والسؤال هنا: **كيف نتأكد من أن الكبرياء يتحول إلى الاتجاه الإيجابي دون السلبي؟** وكيف ندير هذه القيمة ونسيطر عليها حتى لا تكلفنا ثمنًا باهظًا حين تتسبب لنا في خسارة مكتسباتنا ونجاحاتنا وعلاقاتنا، وتنتهي إلى فشلنا في تأدية أدوارنا؟ كيف نطوع الكبرياء لصالحنا كي يؤدي بنا إلى السعادة وليس إلى التعاسة؟

إذن، لنبدأ التمرين التالي ونعرف إجابات الأسئلة السابقة.

*** التمرين التاسع**

اكتُب العنوان التالي في فصلٍ جديد من مذكرتك:

«الأمور التي تجعلني فخورًا بنفسي»

أسفل العنوان، ضع قائمة بجميع الأشياء التي تُشعرك بالفخر تجاه نفسك، من بينها الأهداف المتحققة، والدروس المستفادة من رحلة النجاح، والمعاناة التي تغلبت عليها في طريقك نحو هدفك. ومن أمثلة تلك النجاحات، أن تحظى بوظيفة أحلامك بعد مقابلة توظيف مثمرة، أو تحسن إعداد طبق كان من الصعب عليك إعداده، أو دعوت امرأة أُعجبت بها إلى عشاء وسارت الأمور على ما يرام. أيًا كان ما تعتبره هدفًا نجحت في تحقيقه، دوّنه في القائمة واحصل على الوقت الكافي كي لا تنسى شيئًا مهما شعرت أنه غير جدير بالذكر. وكلما كانت القائمة مفهومة وواضحة، يكون من السهل الرجوع إليها وفهم النقاط المدونة فيها بسلاسة.

«المواقف التي بررت فيها أفعالي»

تذكر كل المواقف التي مررت بها واضطررت بسببها لأن تبرِّر أفعالك وتدافع عن نفسك وتعطي سببًا مقنعًا لقراراتك، أو حتى لأفكارك ومعتقداتك الشخصية. على سبيل المثال، تجادلت مع أحد زملاء العمل، ثم ادعى أن تصرفاتك هي التي أدت إلى ذلك الخلاف. أو صديق ما أراد أن ينصحك لكن عن طريق النّقد الهدام، وأشار إلى قرارك الخاطئ بالاستثمار في المكان الخطأ لينبهك إلى إعادة التفكير في اختياراتك. أو جار لك اشترى سيارة حديثة، وتناقشتما في الأمر وسألك: لماذا تتمسك بسيارتك القديمة؟

يجب أن تكون النقاط واضحة ومفهومة، حتى إذا ما انتهيت، قُم بالتركيز على كل نقطة في القائمة على حِدةٍ، وفكر جيدًا ثم حلل موقفك في كل حدَث من تلك الأحداث. سيساعدك في ذلك أن تسأل نفسك أسئلة مثل: «هل هذا الموقف يتعارض مع القيم والنجاحات التي تتضمنها القائمة السابقة؟». مثلًا، اسأل نفسك: هل أفسد جدالك مع جارك حول موديل سيارتك سعادتك بالحصول على وظيفة أحلامك، أو عكر صفو شعورك بالانتصار حين أتقنت إعداد طبقك المفضل أخيرًا؟ وغالبًا ما ستجد أن إجابتك ستكون بالنفي، والتأكيد على النفي.

هذا التمرين سيُقيم الصلة المفقودة بين الأمور التي تمنحك الثقة، والأمور التي تدفعك دفعًا لحماية ذاتك والدفاع عن غرورك وتكبرك. وبالتالي، يتحقق الغرض من التمرين وهو امتلاك القدرة على الاعتراف بالأخطاء، وقبول الذنب والتسامح مع وجوده، والتوقف عن الاهتمام بتوافه الأمور أو الوقوف عندها، والتوقف عن عقد المقارنات غير المفيدة مع الآخرين. ثم يتحقق الغرض الأهم وهو النجاح في التجاوز والانطلاق.

- الوقت المطلوب: (٣٠ دقيقة)

القاعدة العاشرة

مواجهة الآثار المدمرة للندم والخِزي



«الشعور بالخزي هو البوابة الفولاذية

التي تقف بيننا وبين التغيير الإيجابي»

برين براون



من أكثر المشاعر السلبية إيلامًا مشاعر الخزي والعار؛ لأنها تستدعي الشعور بالذنب والخطيئة التي ترتَّب على ارتكابها توابع مدمرة علينا وعلى الآخرين من حولنا، وتثير لدينا الإحساس بالدونية والوَضَاعة وعدم الكفاءة الأخلاقية. قد يتطور الأمر حتى نحتقر أنفسنا ونرى أننا لا نستحق الحب ولا الرُّفقة. وحين نتجاهل خطر تلك المشاعر ونترك لها المجال كي تسيطر على تفكيرنا، نتقبل الألم ونتعايش مع القلق والتأنيب الدائم للذات. هذا الشعور بالخزي حيث يشبه الكبرياء في أنه قد يسهم إيجابيًا في اتجاه التغيير المفيد لو تم استغلاله بالشكل الصحيح، ذلك أنه ينبه العقل إلى أن سلوكياتنا غير منضبطة، وأنها تحتاج إلى تعديل وتهذيب بحيث تتماشى مع القيم والمبادئ التي نؤمن بها ونثمنها.

حين نفهم مشاعرنا ونميِّز بينها، سنتمكن من استغلال الخزي لصالحنا، ونراجع سلوكياتنا الأخلاقية لنتجنَّب الوقوع في المواقف الذي تسبب لنا الحرج كي لا تصبح نظرة الآخرين لنا مُتدنية ومحقِّرة لنا. وللأسف قليل جدًا من الأشخاص الذين يمارسون سلوكيات محرجة قادرون على تصحيح تصرفاتهم كي لا يختبروا مشاعر الخزي والألم المرتبط بها. هؤلاء يدفعهم الخزي للاستهتار والإهمال، فيقنعون أنفسهم بأنهم لا يهتمون بنظرة الناس لهم، ولا بتقديرهم لأنفسهم. ولا يفعلون ذلك إلا من باب التكيف مع الألم والتعايش معه ببلادة.

في أحيانٍ أخرى، هناك من يرفضون الاعتراف بالخزي كي لا ينجرح كبرياؤهم أو تهتز نظرتهم لأنفسهم، وهذا ينطبق على حالة التحول السلبي للكبرياء، والتي ناقشناها في القاعدة السابقة، والسبب هو الخوف من الاعتراف بالذنب كي لا يؤدي الأمر إلى توبيخ النفس والنقد الذاتي الهدام. ذلك الخوف هو ما يمنعنا من مواجهة الذنب والخزي ورفض التعايش معهما، ومن ثم النجاح في تجاوزهما.

من الصعب أن نثق بأنفسنا وبقُدراتنا على تصحيح مسارنا وتعديل سلوكنا طالما أن الخزي، والألمَ المرتبط به، والخوف من مواجهته، جميعهم يسيطرون على تفكيرنا ويقيدون حركتنا ويؤثرون سلبًا على جميع جوانب حياتنا؛ وذلك لأن الخزي يجبرنا على مقاومة أنفسنا بدلًا من مقاومته، وبالتالي نرفض التسامح مع ذنوبنا وأخطائنا، ونتعلق بالماضي فلا نقوى على النظر للمستقبل ولا التحرك في اتجاهه.

وكي نتخلص من شرَك الخزي والعار، يجب أن نُدرك إلى أي مدًى يدمر حياتنا ويبقينا سجناء في الماضي ورهائن للعادات والسلوكيات السيئة. والطريق الوحيد إلى تقييم أضرار الخزي رغم صعوبته ليس مستحيلًا، ويتطلب المزيد من التأمل والتحليل العميق للظروف المحيطة. وسوف يساعدنا هذا التمرين على وضع أقدامنا على أول هذا الطريق.

*** التمرين العاشر**

فكر جيدًا في أفعالك التي ترتب عليها شعورك بالخزي والحرج من نفسك والآخرين. سيكون هذا التمرين مؤلمًا إلى حدٍّ ما، ولكنه سيفيدك كثيرًا في تحقيق المواجهة المباشرة مع أكثر مخاوفك تغولًا وتضخمًا. اكتب قائمة في مذكّرتك بتلك الأفعال. صِف الظروف المحيطة بها، وعبر عن إحساسك وأفكارك منذ ذلك الحين، وإلى الآن كلما استدعيت الذكريات المتصلة بها. توقف عند الفعل الذي قُمت به وتسبَّب في هذه الحالة من الذنب والعار. كن صريحًا إلى أقصى درجة، فلا أحدَ سيطلع على ما ورد بمذكرتك غيرك. فكّر فيما دفعك إلى ارتكاب ذلك الفعل، أو ممارسة ذلك السلوك.

بعد ذلك، اكتب الأسباب التي جعلتك تشعر بالخزي حينئذٍ. هل كان سلوكك في هذا الموقف مناقضًا لمبادئك وقيمك؟ لو كانت الإجابة (نعم)، اكتُب هذه القيم والمبادئ في قائمة. والآن، صِف مشاعر الذنب والخزي الناجمة عن ذلك السلوك بالتفصيل. مثال على ذلك، لو كنت تشعر بالذنب تجاه شخص أسأت إليه ظلمًا، أو الحرج من سلوك معين تمارسه، أو الخزي بسبب عادة معينة لا يمكنك التوقف عنها، وتسبب لك ذلك في الشعور بأنك غير جدير بالغُفران والتسامح،

سواء من نفسك أو من الآخرين.

أخيرًا، ركّز على كل تلك المشاعر، كل منها على حِدةٍ، وفكر في آثارها على تصرفاتك وقراراتك المستقبلية. وبالقياس على الأمثلة السابقة، فكر ما إذا كانت إساءتك لشخص ما ظلمًا جعلتك تتجنّب المواجهة مع هذا الشخص وطلب المغفرة منه، وبدلًا من ذلك استغرقت في مشاعر الخزي والندم وفضلت التعايش مع الألم على المواجهة مع ذنبك. فكّر ما إذا كانت ممارستك لعادة مُلحّة، أو سلوك صعب تغييره، أدت بك إلى الانعزال عن الناس والشعور باليأس واحتقار الذات، وفي نهاية الأمر أصابتك حالة من الشلل النفسي المزمن.

وكما ترى، فإن هذا التمرين لا يُركز على تجاوز الخزي والذنب؛ لأن ذلك الأمر سيأتي بالضرورة في مرحلة تالية، بل يركز على الآثار النفسية والذهنية المترتبة على تلك المشاعر السلبية لأنها تشبه الصخرة الثقيلة الراسخة على الصدر التي تمنع الشخص من النهوض والتأمل والتفكير العميق في حالته الراهنة، والشعور بضرورة تغييرها لصالحه. ويستحق هذا التمرين تخصيص مزيد من الوقت والجهد لتأديته من وقت لآخر، والحرص على إنهائه ولو كان صعبًا على النفس، باعتباره الخطوة الجِدّية الأولى نحو مواجهة الذنب والخزي، وبالتالي نتمكن فيما بعد من تفهُّم الظروف التي أدت إليهما، ونتقبل سوء حظنا وتصاريف القَدر، ثم نتسامح مع الألم كي نصل إلى مرحلة التجاوز بعدما نتعافى من آثارهما المدمرة.

- الوقت المطلوب: (٢٠ دقيقة)

القاعدة الحادية عشرة

تجاهل نظرة الآخرين لك



«لو وضعت رأي الناس فيك نُصْبَ

عينيك دائمًا ستصبح عبدًا لهم

ولأحكامهم»

لاو تسو



نهتم كثيرًا بآراء الآخرين فينا، وللأسف هذا الاهتمام غريزي وفِطري لا يمكن التحكُّم به أو تجنبه. وما يعزز هذا الاهتمام أن جزءًا كبيرًا من سعادتنا مرتبط بعلاقاتنا بالآخرين وبوجودهم في حياتنا. وبناء عليه، نحرص على نظرتهم لنا ونسعى للحصول على محبتهم واحترامهم وإعجابهم أيضًا. نحاول في سبيل ذلك أن نسلك سلوكًا نموذجيًا في تصرفاتنا وقراراتنا كي نلفت أنظارهم. وينطبق ذلك على جميع الأشخاص في دائرة علاقاتنا الاجتماعية، كالأصدقاء والزملاء والأحباء والمعارف. وبالطبع نحاول تجنب السلوكيات التي قد توجِّه نظرتهم لنا إلى اتجاه سلبي، وهو ما يجعل تلك الغريزة تعمل في صالحنا وتدفعنا نحو التميز والنجاح. وحتى نكون على مستوى احترام الآخرين وإعجابهم، فإننا نسعى لمساعدة الآخرين بدلًا من تجاهلهم أو إيذائهم متعمدين أو غير متعمدين.

ولو رجعنا إلى حياة الإنسان البُدائي، سنجِد أن أجدادنا نزعوا إلى ذلك السلوك للحفاظ على حياتهم في بيئة صعبة مليئة بالتحديات والمخاطر. فقد فَهموا أن قوتهم في البقاء مع المجموعة، وأن الحل الوحيد لهزيمة الطبيعة والحيوانات الضارية وغير ذلك من أخطار لن يكون

إلا بالاتحاد مع غيرهم من البشر. وأن مواجهة كل تلك الأخطار منفردين سيؤدي إلى هلاكهم لا محالة. وهكذا استغل الإنسان بالفطرة قوة المجموعة وحرص على بناء علاقات جيدة مع المجتمع من حوله، سواء من أجل تبادل المنفعة أو تقدير الذات. هكذا يمكن أن يستغل الواحد منا اهتمامه بآراء الآخرين فيه بشكل إيجابي يحقق مصالحه الشخصية.

في العصر الحديث، لم يَعُد الإنسان في حاجة للاستقواء بالجماعة، فقد صار العالم أقل بدائية، وصار هناك قانون ينظم العلاقات بين البشر. وأصبح اهتمام الشخص بنظرة الآخرين له نابعًا من اعتزازه بنفسه وخوفه من النقد السلبي أو الرفض من المجتمع لدرجة تجبره على الانعزال والوحدة. وهنا نعود مرة أخرى إلى نفس دائرة الشر اللانهائية المسماة (الخوف). ذلك الخوف هو المِفتاح الذي يُغلق باب التجاوز ويكبت المشاعر السلبية خلفه كي يجعل التخلُّص منها، أو حتى تسريبها شيئًا فشيئًا، أمرًا مستحيلًا حتى نتكيف مع الألم ونتقبَّل الضغوط ونعيش بها دون شكوى. وبالتالي نتجنَّب مواجهة تلك المشاعر ويصعب علينا تقبُّل أخطائنا والتسامح معها.

وعلى نفس القياس، يُعيقنا خوفنا من أحكام الآخرين عن تجاوز الضغوط المترتبة على الاهتمام بنظرتهم لنا. لذا؛ نصُبُّ تركيزنا عندئذ على حيازة رضاهم ونغفل عن مواجهة مشاعرنا المؤلمة وتمييز مصدرها كي نتمكن من التغلب عليها والخلاص منها. وكلما زادت الرغبة في إرضاء مَن حولنا، تراجعت القُدرة على إرضاء النفس والتسامح معها. ونتيجة ذلك أن يتسبب القلق الدائم من توقف الآخرين عن الإعجاب عنا في جَعْلنا أكثر ميلًا لتضخيم الأمور والإفراط في تحليل المواقف التي نمرُّ بها. كما تجعلنا نتردد في اتخاذ القرارات كي لا نخيب أملهم فينا.

ولنتخلَّص من خضوعنا لنظرة الآخرين، يجب أن نكسر دائرة الشر اللانهائية بالتخلي تمامًا عن الخوف من الأحكام والآراء، وأن نتوقف عن حرصنا على تحقيق الصورة الإيجابية عنا في أذهان الآخرين. تلك الصورة التي تحكم تصرفاتنا وأفعالنا واختياراتنا طوال الوقت. فلا نهتم بردة فعل الأصدقاء أو الزملاء أو المقربين كلما اتخذنا قرارًا أو أقدمنا على فعلٍ معيَّن. ولا يعني ذلك أن نصبح في عُزلة اجتماعية عن الآخرين، بل أن نعطي أنفسنا الفرصة للتحرر من قلقنا وضغوطنا وأفكارنا الملحة المُرهقة كي نجد الفرصة للمُضيّ نحو التعافي والتجاوز.

*** التمرين الحادي عشر**

ضع كلمة «**سِماتي**» عنوانًا لفصلٍ جديد، ثم ضع أسفله قائمة بجميع السمات الشخصية المهمة بالنسبة لك، والتي من منطلق قيمك ومبادئك تراها مهمة في وسط أصدقائك وأحبائك وزملائك

والمحيطين بك. حدّد تلك السمات بوضوح وصِدق.

ضع كلمة «**محفِّزاتي**» عنوانًا لقائمة أخرى، واكتب أسفله جميع الدوافع التي توجه أفعالك وقراراتك. قد تجد أن الانتقاد والنميمة من بين تلك الدوافع. وقد تكون المعاملة السيئة لك - كالصراخ في وجهك أو مجرد نظرة امتعاضٍ باتجاهك- سببًا كافيًا لحملك على تغيير أسلوبك. اكتب كل ما يأتي على بالك في نقاطٍ مختصرة؛ لأن الدوافع لدينا متباينة، ولكل شخص محفزات تميز شخصه لدفعه على السلوك في اتجاه ما.

ضع جملة «**مواقف سبّبت لي قلقًا من تغير نظرة الآخرين لي**» عنوانًا ثالثًا، واكتب تحتها كل الظروف التي أيقظت بداخلك مشاعر الخوف من فقد احترام الآخرين أو محبتهم، ولو بقدرٍ ضئيل. ابحث جيدًا في المواقف التي حدثت لك في الماضي وأثرت سلبًا على صورتك النموذجية في أعين الآخرين، ثم ألقِ نظرةً على القائمة الأولى واسأل نفسك السؤال التالي:

«هل شعرت في تلك المواقف بالقلق من تغير نظرة الآخرين لي بسبب اختلاف سلوكي عن قيمي وسماتي المثالية؟»

لو كانت الإجابة بـ «نعم»، قِف مع نفسك وقفة لتحقيق الانسجام بين قيمك وسلوكياتك حتى تحقِّق السمات الشخصية المطلوبة لانسجامك مع الآخرين. وإذا كانت إجابتك بـ«لا» (وهذا في الغالب) سيكون عليك الاعتراف بأن السمات التي سعيت للحفاظ عليها لم تحقق الغرض منها، وبالتالي يلزم أن تراجعها وتصححها.

المداومة على هذا التمرين باستمرار ستؤدي إلى التخلص تدريجيًا من التعلُّق المرَضي بنظرة الآخرين لنا وأحكامهم علينا. وفهم حقيقة أن التمسك بالقيم والمبادئ هو السبيل الوحيد لتحقيق الرضا عن النفس، دون أن نجعل من إرضاء الآخرين سبيلًا إلى الرضا عن النفس.

- الوقت المطلوب: (٢٠ دقيقة)

القاعدة الثانية عشرة

التوقف عن الاهتمام بإسعاد الآخرين



«عندما تقول للآخرين (نعم)، تأكد أنك لن تقول لنفسك (لا)»

باولو كويلو



إن كنا ممن يشعرون بسعادة عميقة كلّما أسعدنا غيرنا، فإننا سنحرص على أن تكون أقوالنا وأفعالنا سببًا لرسم الابتسامة على وجوههم أو تحسين حالتهم المزاجية. عندئذ ينمو داخلنا شعور بالرضا عن النفس؛ لأننا أثّرنا فيهم تأثيرًا إيجابيًا. وقد أثبتت الأبحاث(2) أن الطريقة الأسهل لإسعاد النفس تأتي عن طريق إسعاد الآخرين. إذا توقف الأمر عند ذلك، فلا بأس أن يكون إسعاد الآخرين محفزًا لإسعاد أنفسنا. أما لو تحول الأمر إلى هوس يجعلنا نقدم سعادتهم على سعادتنا، وإرضاءهم على راحتنا، ورغباتهم على رغباتنا، عندئذ تكون النتيجة إجبار أنفسنا على التكيف مع التعاسة، وإقناع أنفسنا بأنها تعاسة مشروعة تنطوي على سعادة لتحقيق مصلحة الآخرين.

مثال على ذلك، قبول العمل على مشروع متأخّر في العطلة الأسبوعية رغم الإجهاد والإنهاك الشديد طوال الأسبوع. تحمل هذا العبء سيسعد مديريك بلا شكّ، لكنه في الوقت نفسه سيزيد الضغط النفسي والبدني عليك، مما سيؤثر بالتالي على أدائك في العمل. مثالٌ آخر، يلقي أحد أصدقائك اللوم عليك في أمر أنت بريء منه، لكنك تفضّل الاعتذار وإرضاء صديقك بدلًا من الجدال حول الأمر. وتتجاهل الألم النفسي الذي يسببه لك الظلم لتتجنّب خسارة صديقك.

إن طريق السعي الدائم لإسعاد الآخرين ينتهي بلا شك إلى الشعور المُزمن بالتعاسة. والسبب أنك تنسى سعادتك وتتغافل عنها تمامًا بعد أن تضع سعادتهم على رأس قائمة أولوياتك وتمحو ما يأتي بعدها في القائمة. وبالتالي تستنفد جزءًا كبيرًا من جهدك وطاقتك لتلبية رغبات الآخرين دون رغباتك. وفي الحقيقة أنت تحتاج ذلك الجهد والوقت في التركيز على تمييز مشاعرك السلبية ومواجهتها وإدارتها من أجل السيطرة عليها والتطهُّر منها.

إذن ستقف ضرورة إسعاد الآخرين عائقًا في طريق تعافينا من الألم الدائم والمتزايد بسبب تكيُّفنا مع التعاسة وتجاهلنا لتحقيق رغباتنا أو تلبية احتياجاتنا. وكلما اعتبرنا قيمة تقدير وإسعاد الذات قربانًا يسهُل التضحية به عند مَذبح سعادة الآخرين، فإننا لن نتقدم خطوة واحدة نحو التغيير الإيجابي اللازم لتصحيح مسارنا وتخليص أنفسنا من المشاعر السلبية. أما لو اعتبرنا أن سعادتنا أهم من أي أولويات أخرى غير ذات صلة بصحتنا النفسية، سنتحرر من وهم أن سعادتنا مرهونة بسعادة الآخرين، ثم نتعامل مباشرة مع مشاكلنا وإيجاد الحلول لها، والتوجه إلى الطريق الصحيح الذي سبق أن فقدناه نحو سعادتنا.

*** التمرين الثاني عشر**

«أولوياتي»

ذلك هو العُنوان الأول الذي سنضع تحته قائمةً تتضمن كل المهام الهامة من وجهة نظرك، والتي لا يمكن تقديم أي مهمة أخرى عليها. قسّم تلك الأولويات حسب التصنيفات المختلفة؛ مثل الوظيفة والأسرة، وما إلى ذلك. مثلًا فيما يتعلق بالعمل، ارجع إلى قائمة المهام الأسبوعية التي تلتزم بها بموجب وظيفتك، وضع في اعتبارك المشاريع الموكّل إليك تنفيذها في تواريخ محددة. ومن ناحية أخرى، اكتُب التزاماتك نحو المنزل والعائلة، والمشاريع الخاصة المتفق على تنفيذها مع باقي أفراد العائلة حسب الوعود التي أبرمتها. أضف إلى ذلك أي جانب آخر من جوانب الحياة لديك التزام تجاهه بأي شكل، كهواية أو عادة محببة إليك.

«أشياء حرصت على فعلها لإسعاد الآخرين»

أسفل ذلك العُنوان الثاني، اكتُب قائمة بآخر المواقف التي تتذكّرها وحرصت فيها على تقديم سعادة الآخرين على نفسك، وابدأ من الأحداث الكبرى التي أثرت سلبًا على حياتك بعدما ضحّيت بوقتك وجهدك من أجل مصلحة غيرك، ثم أضف المواقف التي قد تبدو لك غير مهمة، ومن بينها أن تكون ساعدت أحد أصدقائك في الانتقال من سكن إلى آخر. حتى ما قد تعتبره تافهًا، مثل الابتسام في وجه شخص ما لا تكنّ له محبةً أو احترامًا؛ تجنبًا لأنْ يأتيك منه أذًى أو

ضغينة. اذكر أيضًا تلك الوجبة التي اشتريتها من مالك لزميلك الذي نسي محفظته في المنزل.

قد تبدو هذه القائمة من أكثر القوائم في التمارين إرهاقًا لذهنك؛ لأنك ستبحث في ذاكرتك على عمق كبير من أفكارك السطحية. سيتطلب ذلك وقتًا وجهدًا، لكنه سيساعدك على إدراك أن بعض المواقف العادية التي تقع فيها بشكل اعتيادي هي في الحقيقة ليست عادية، بل إن جزءًا من سعادتك يُفقَد دون أن تدري بحرصك الشديد على مساعدة الآخرين وإسعادهم. والآن، اسأل نفسك السؤال التالي:

«هل هناك أي سلوك قمت به في القائمة الثانية يمنعني من تنفيذ أولوياتي المحددة في القائمة الأولى؟»

مثلًا، لو فكَّرت في ابتسامتك لصديق محبوب، وقارنتها بابتسامة مُصطنعة لشخص كريه بالنسبة لك، ستجد أن للأولى تأثيرًا جيدًا على نفسك. وستُعيد النظر في تطوعك غير المشروط لمساعدة صديق في الانتقال من سكنٍ لآخر وتحمّل جزء من هذا العبء على نفسك. سيساعدك هذا التمرين إذا اتبعت الخطوات الواردة بالترتيب على تحديد المكان المناسب لبذل جهدك وطاقتك، وتصحيح سلوكك بتوجيههما إلى هذا المكان بعينه.

ليس هناك مبرر لأن تكون سعادة الآخرين سببًا لتعاستنا نتقبله ونتعايش معه. وإذا أدركنا تلك الحقيقة واستوعبناها، سنضع حدودًا بين سعادتنا وسعادتهم تسمح بتقديم أولوية صحتنا النفسية على أي شيء آخر. وبذلك نرجع للغاية الأساسية وهي التجاوز لنبذل جهدنا وطاقتنا ووقتنا من أجل بلوغها والفوز بثمار نتائجها.

- الوقت المطلوب: (١٥ دقيقة)

القاعدة الثالثة عشرة

التوقف عن الاهتمام بإسعاد نفسك



«السعادة تأتي من تلقاء نفسها دون جهد منك. وكلما اجتهدت لإسعاد نفسك، قلَّما ستشعر بالسعادة الحقيقة؛ لذا توقف عن المحاولة وعِش حياتك!»

مارك لانسون



لا توجد غاية نتمنى بلوغها والتمتع بها أهم من السعادة في حياة كلٍّ منا. ولا شك أنها القيمة الوحيدة التي لو فقدناها ستتحول الحياة إلى حياة جامدة لا روح فيها، وسنتحول نحن إلى آلات بلا مشاعر تؤدي فقط وظائفها إلى أن تنتهي صلاحيتها. ورغم أنها رغبة مشروعة فإنَّ السعي الحثيث وراءها لا يضمن فرص تحقيقها. وبالتالي لا يفيد أن نعتبر السعادة صيدًا نطارده طوال الوقت؛ لأن الضرر من ذلك أكثر من نفعه.

تذكَّر حين كنت شابًا مراهقًا -تنتقل من الطفولة إلى الشباب- عندما صرت مهووسًا بلفت أنظار الآخرين والظهور في هيئة الشاب اللطيف الذكي العصري خفيف الظل. عندئذ كنت تسعى لأن تجذب الآخرين إليك؛ كي يرغبوا في التقرُّب منك ومرافقتك. نمر جميعًا بتلك المرحلة في

حياتنا ونسلك نفس السلوك بالفطرة. وكلما حاولنا أن نفرض تلك النظرة لنا على أقراننا، فشلنا في تحقيق الهدف وظن هؤلاء أننا غريبي الأطوار. فتكون النتيجة أن يبتعدوا عنا ولا نحظي بصحبة من رغبنا في صداقاتهم. وبالتالي لا نحقق السعادة المرجوة التي نسعى إليها.

وينطبق الأمر على كل المحاولات الأخرى في سبيل السعادة؛ ظنًا منهم أن مجرد هدف صعب يتطلب مزيدًا من الاجتهاد لتحقيقه. وفي النهاية يكون الاجتهاد المستمر لنيل السعادة سببًا في الضغوط والإنهاك الذي يؤدي حتمًا إلى السعادة. ورغم أن الأمر محيّر، وأن الرغبة مشروعة كما قلنا، فإنّ مجردَ فكرة اعتقاد أنها صيد يجب مطاردته يجعلنا مهمومين بها، فنصُبّ تركيزنا عليها حتى نغفل عن كلّ أسباب وفرص السعادة التلقائية المتوفرة بالفعل في حياتنا.

تضخيم الفشل هو أحد الآثار السلبية للسعي الدائم لنيل السعادة؛ لأننا حين نخفِق لا نتمكّن من تجاوز الفشل بسهولة، بل نعزوه إلى محاولاتنا اليائسة لنصبح سعداء دون فائدة. وهناك دراسة(3) نُشرت في مجلة «إيموشن» الدورية تصِف هذا الهوس لميل بعض الأشخاص لتحمُّل الضغوط والأعباء أملًا في أن الحياة المُقبلة ستأتي لهم بالسعادة والراحة. وبالتالي، كلما فشلوا في تحقيق الهدف الذي يؤدي للمستقبل السعيد، استغرقوا في الحزن والألم المترتب على الفشل، وعجزوا عن التخلص من آثاره.

ويزداد الأمر سوءًا حين يكون لديك آمال تتوقع تحقيقها ثم تخيب توقعاتك ويصيبك الإحباط. فمثلًا، ذلك الأمل في المستقبل السعيد يتأخر تحقيقه أو يصبح بعيد المنال، فتكون النتيجة أن يؤدي إلى الإحباط المستمر بعد المحاولات الفاشلة إلى التعاسة المزمنة؛ وذلك لأننا نفقد الشغف والحماسة، فندخل في حالة اكتئاب بعدما نقتنع بأن أمل السعادة مجرد سراب. مثال على ذلك، شخص ما يسعى بكل طاقته كي يصبح ثريًا؛ لأنه يعتقد أن السبيل إلى السعادة هو المال. يقضي هذا الشخص عمره في جمع الأموال ثم يكتشف في نهاية الأمر أنه من المستحيل تحقيق هذا الحُلم، فيصاب بصدمة قد تودي بحياته.

مرة أخرى، السعادة تأتي من تِلقاء نفسها، ولا يمكن الإمساك بها وإجبارها على تغيير حياتنا للأفضل. وقد نستطيع أن نجعل كثيرًا من اللحظات العادية في يومنا سعيدة لو تصرفنا بطبيعتنا وتحررنا من ضغط الأحلام والتوقعات غير المضمونة. فحين نتمتع بصحة نفسية بعيدًا عن الضغوط يسهل علينا أن نتخذ قرارات سليمة ما يعود على علاقاتنا وخبراتنا وواقعنا بالنفع، وبالتالي تتحق السعادة من تلقاء نفسها.

بعد أن وضحت الفكرة، حان الوقت الآن لأداء تمرين تلك القاعدة.

*** التمرين الثالث عشر**

هذه المرة، اكتُب أي شيء يأتي على خاطرك تؤمن بأنه من أسباب السعادة التي تسعى لتحقيقها. ستتضمن قائمتك الأولى أمورًا تتعلق بصفاتك، مثل السعي أن تكون جذابًا للجنس الآخر، أو ثريًا، أو مشهورًا (وقد تكون مشهورًا وتتمنى لو كنت شخصًا عاديًا لا يعرفك أحد). ومن الأسباب الأخرى المحتملة أمور مثل أن تحظَى بوقت فراغ أكبر، أو تقود سيارة فارهة، أو تسكن منزلًا فخمًا، أو تكون آراء أقرانك أو زملائك فيك جميعها إيجابية. وكما فعلت في التمرين السابق، اجعل تلك القائمة واضحة بقدرِ الإمكان.

بعد ذلك، ارجع بذاكرتك واستعِد لحظات السعادة الحقيقية في حياتك. استرجع الظروف التي أحدثت ذلك الشعور بداخلك وعزّزت وجوده بقوة. وفكر في مصدر هذا الشعور. فمن الممكن أن الذي تسبّب في إسعادك كان مجرد ابتسامة رأيتَها على وجه طفلك بعدما قضيت وقتًا في اللعب معه. أو ربما شعرت بالسعادة وأنت في إجازتك الأخيرة جالسًا مسترخيًا مستمتعًا بوقتك. أو شعرت بالسعادة من القلب وأنت في تجمُّعٍ عائلي. صِف تلك المواقف في قائمة أخرى باختصار وفي نقاط مفهومة.

قارن القائمة الثانية بالأولى لتتأكد من الأسباب التي وضعتها للسعادة المحتملة قد تتماشى مع اللحظات التي تحققت فيها سعادتك فعليًا. تذكّر أن السعادةَ أمرٌ نسبي، وربما ما من شأنه أن يسعدك قد لا يُسعد غيرك. مثال على ذلك، أن يكون حُلمك للسعادة هو جمع المال، بينما يكون أكثر ما يسعدك في الحقيقة هو أن تقضي وقتًا سعيدًا مع أبنائك. أو تظن أن قيادة سيارة من موديل معين مفضَّل هي ما سيحقق سعادتك، بينما أسعد أوقاتك هي التي تجتمع فيها مع باقي أفراد العائلة على العشاء.

هذا التمرين سيُعيد تشكيل رؤيتك ومنظورك للسعادة، بحيث نفهم جيدًا أن السعادة تأتي من ممارسة حياة صحية نفسية سليمة والتعامل مع الآخرين والظروف المحيطة بتفهُّم وتركيزٍ وذكاء. وأن حُلم تغيير الواقع ممكن في ظل تقبُّل تلك الظروف وقبول الآخر وتعزيز العلاقات الاجتماعية. وهو ما يساعدنا على تركيز اهتمامنا على التخلص من الضغوط والإرهاق والمشاعر السلبية.

- الوقت المطلوب: (٢٠ دقيقة)

القاعدة الرابعة عشرة
التدقيق في أسلوبك لاتخاذ القرار



«الحياة مجموعة من الاختيارات التي تشكل واقعك»

جون سي ماكسويل



يندم الكثيرون منّا على قرارات خاطئة تسبّبت في تغيير حياتهم تغييرًا سلبيًا، ولا يستطيعون التخلص من تَبِعات تلك القرارات لفترات طويلة حتى يصبح تجاوزها صعبًا وغير ممكنٍ. فمثلًا قد يقرر شخص ما الدخول في علاقة متوقعًا أنها ناجحة وغير مدركٍ حقيقة أنها محكوم عليها بالفشل. وحين نبدأ التشكيك في مبرراتنا لإقناع أنفسنا بنجاح العلاقة، نكون قد وقعنا في فخّ الارتباط الشرطي بوجود الشخص الآخر في حياتنا، وعدم القدرة على الاستقلال عنه. أو تصل العلاقة إلى درجة من الشّمية تجعلنا غير قادرين على التخلي عنها. وغير ذلك من الأسباب أو الالتزامات التي تقف عائقًا في طريق رجوعنا عن ذلك القرار والاعتراف بأنه خطأ، ومن ثم رفض فكرة الخضوع للأمر الواقع، وفهم ضرورة تغييره للأفضل. ذلك الفخّ ليس له سوى نهاية وحيدة، وهي انتهاء العلاقة بوقوع مصيبة تدمر الحياة وتفرض الاستغراق في الألم والحزن والندم.

من القرارات الأخرى الخاطئة التي تؤدي لتوابع كارثية، الدخول في مشروع فاشل، والاستمرار فيه على أمل نجاح محتمل يعوض الخسائر المتحملة. وقد يكون سبب الخسارة هو دخول السوق دون دراسة احتياجاته أو إعداد سُبل الجدوى من تنفيذه. في النهاية يكون قرار الإغلاق قد أتى متأخرًا بعد الإفلاس والديون. يندم الشخص في هذه الحالة ندمًا مضاعفًا؛ لأنه أخطأ في اتخاذ القرار، ثم أخطأ مرة أخرى بالاستمرار في الخطأ، ورفض الاعتراف به، والتراجع

عنه، والتعامل مع توابعه.

في الموقفين الافتراضيين السابقين، لاحظ كيف يمكن أن تكون توابع القرارات الخاطئة مميتة. ولكن من ناحية أخرى، فكر أيضًا كيف أن الأمر في يدك من الأساس، ما يجعل من السهل العمل على تطوير قدراتك ومهاراتك في الاختيار لتجنُّب الوقوع في هذا المأزق الوجودي. ويمكن البدء بتعلُّم كيفية التخطيط للقرار من البداية واستغراق الوقت اللازم والكافي لدراستها طالما أنها ستؤثر على حياتنا. ومن المنطقي أن الاستخفاف بالقرارات المَصيرية والإقدام عليها دون وضع احتمالات الفشل جنبًا إلى جنب مع النجاح يؤدي في النهاية إلى خسائر كبرى لا يمكن احتمالها ولا تكبُّد الألم المصاحب لها.

والغريب في الأمر عدم إدراك معظمنا أن الألم ينشأ من أفعالنا التي جنيناها بأيدينا، وأنه ليس أمرًا مقدرًا واقعًا سواء رضينا أم أبينا كما نظن. إذا فهمنا ذلك سيصبح لدينا شجاعة الاعتراف بالخطأ، وتحمّل مسئولية توابعه والتعامل مع المشاعر السلبية المترتبة عليه. وسنحرص فيما بعدُ على عدم اتخاذ القرار بناء على مجرد دراسة نظرية، وسنقوم بإدخال التعديلات اللازمة عليها؛ لضمان ارتفاع احتمالات نسبة نجاحها وتجنب الوقوع في الفشل واختبار ألم الخسائر والندم الملازم له.

في التمرين التالي، سألعب دورَ المفتِّش السّري والمخبر الخاص الذي سيبحث عن قِطع اللغز المتناثرة في الأماكن غير المتوقعة ويحلل الأحداث ويجمع المعلومات حتى يصل إلى حلّ اللغز. استعدّ للقادم وابدأ التمرين.

*** التمرين الرابع عشر**

يختلف هذا التمرين عن غيره من سابقيه، ويتطلب أن تقيِّمَ أسلوبك في اتخاذ القرار عن طريق معيار قياسي يبدأ من (١) إلى (٥). وستكتب الجمل التالية في مُذكرتك، ثم تضع لكل جملة درجة من الخمسة على أساس أن الدرجة (١) تعني أن الجملة لا تنطبق إطلاقًا على أسلوبك في اتخاذ القرار، والدرجة (٥) تعني أن الجملة تتطابق تمامًا مع أسلوبك في اتخاذ القرار. فيما يلي الجمل الوصفية لاتخاذ القرار السليم المدروس:

أ. دائمًا أتّبِع عملية مخططة لاتخاذ القرار بها خطوات تدريجية محسوبة العواقب.

ب. أحدِّد ما الذي أرغب في تحقيقه وإنجازه قبل أن أُقدِم على اتخاذ القرار.

ج. أضع في اعتباري جميع العوامل التي قد تؤثر على نتائج القرار سلبًا قبل اتخاذه.

د. لا يفاجئني أي من توابع القرارات التي أتَّخِذها.

هـ. حين أشعر بالشكوك حول جدوى القرار الذي أرغب في اتخاذه، أقوم بمراجعة الخطوات التي اتَّبعتها لاتخاذه قبل الإقدام عليه.

و. أعتمد على خبراتي ومعرفتي أكثر من حدسي وبصيرتي عند اتخاذ القرار.

ز. نادرًا ما أتخِذ قرارًا متسرعًا.

بعدما تضع أمام كل جملة درجة من خمسة لتطبيق مدى تشابهها مع أسلوبك الفعلي في اتخاذ القرار، اجْمَع درجاتك واعرف تفسيرها من خلال تفسير المعيار التقييمي كالتالي:

* من ٢٥ إلى ٣٠

لو وقعت درجتك في هذا النطاق، فهذا يعني أنك تتبع أسلوبًا علميًا سليمًا في اتخاذ القرار، وأنك لا تحتاج إلى مراجعة ذلك الأسلوب.

* من ٢٠ إلى ٢٩

هناك مساحة بسيطة من التغيير المطلوب لتعديل وتحسين عملية اتخاذك للقرارات لتضمن النظر في المخاطر المحتملة ووضع سياسات للتعامل معها عند نشوئها لتفادي الفشل.

* من ١٠ إلى ١٩

هناك ضرورة حقيقة لتطوير أسلوبك في اتخاذ القرارات الهامة، ومن بين الأمور التي ستساعدك على ذلك التفكير المتعمّق في أسباب إقبالك على تلك القرارات والغرض المطلوب منها. كذلك يلزمك التخلّي عن الاعتماد على بصيرتك وحدسك عند اتخاذ القرار، والاستناد بدرجة أكبر على الخبرات والمعرفة والدراسة العلمية.

ستَصُب الدراسة السليمة لاتخاذ القرار في مصلحة تفوقك ونجاحك، وتجنبك مخاطر الإخفاق والفشل، وبالتالي لن تقع في دوامة المشاعر السلبية. كما ستعزز خبراتك ومعرفتك وتصقِل مهاراتك في استبصار الأمور وتقييم الظروف المحيطة، وبالتالي نادرًا ما سيترتب على قراراتك توابع سلبية مرهقة أو مدمرة. وبأثرٍ رجعي، ستنظر إلى القرارات السابقة التي انطوت على فشل، وتحللها وتواجه توابعها للقضاء على أثرها في حياتك والتخلص من ألمها وتجاوزها إلى غير رجعة.

- الوقت المطلوب: (١٥ دقيقة)

القاعدة الخامسة عشرة

تشخيص شعورك بالتكاسل



«الوقت منحة مجانية، ورغم ذلك

فهو ثمينٌ. فأنت لا تملكه لكنك تتمتع

بحقِّ استخدامه. لا يمكنك ادخاره

ولكن يمكنك التصرف فيه. وما تضيعه

منه يستحيل تعويضه».

هارفي ماكاي



الكسل عدو واضح وظاهر لنا، ويُعيقنا عن التقدم للأمام أو إنجاز أي هدف ضروري لتقدمنا ونجاحنا. وقد يُصاب أكثر الأشخاص نشاطًا وحيوية بنوبات من التكاسل والتراخي أحيانًا، وإن لم تتعارض مع أهدافه فهي مقبولة وواجبة باعتبارها استراحة محارب. أما لو أصبح التكاسل عادة تجعلنا قابعين في ركن الراحة المحبَّب، غير راغبين في النهوض من الأريكة الوثيرة، مفضِّلين الاسترخاء واللامبالاة على العمل والاجتهاد والقيام بدور ذي قيمةٍ، فهنا تكمن المشكلة التي تحول الكسل من ظرف طارئ إلى حالة مستمرة.

وقد يرى البعض في الكسل فائدة باعتباره فرصة للراحة الذهنية والبدنية وتجديد الطاقة، وكذلك مراجعة أولوياتنا وإدخال التعديلات المناسبة عليها كي تتوافق مع أهدافنا وغاياتنا.

وفي بعض الأحيان، حين نركن إلى الكسل بعد ضغوط كبيرة من مشكلات ليس لها حل، يساعدنا الابتعاد عن مسبِّبات الضغط والاسترخاء في التوصل إلى حلول مجدية غير اعتيادية. عندئذ نتعجب من أن الوصول لحلول مشكلات مُعضلة كي لا يتطلب أي جهد يُذكر. ولا شك أن هذه الرؤية سليمة ومقبولة لأنها تؤتي ثمارها بالفعل.

عليك أن تحرص دائمًا على عدم الانجراف نحو الكسل الدائم إلى أن يصبح التخلي عنه والتضحية به أمرًا صعبًا. فمن المنطقي أن يميل العقل والجسد إلى تفضيل الاسترخاء والراحة على الحركة وبذل الجهد. ذلك ميل طبيعي وفطري؛ لأنه يجعلنا نتخلَّص من عبء مسئولياتنا ومهامِّنا. لكن من الضروري أن نعرف الوقت المناسب للتخلي عن الكسل والنهوض للإنتاج والعمل كي لا يتحول الوضع المؤقت إلى عادة لَصِيقة بك.

وترجع أسباب التعود على الكسل وتفضيله على الاجتهاد والإنتاج إلى عديد من العوامل أهمها؛ إغفال الغاية من الحياة وعدم تحديد هدف يدفعنا ويحفِّزنا للمضي قُدمًا. وربما يكون السبب التالي من حيث الأهمية هو التردد في التحرك نحو الهدف، وبالتالي نؤجل العمل إلى ما نظن أنه الوقت المناسب المنتظر. وتكون النتيجة المحتملة للاستمرار في تأجيل العمل إلى نقص لدينا في القدرة على تحقيق الهدف. وبناء على ذلك، يتدنَّى مستوى تقدير الذات لدينا، ونتوقع الفشل فنتجنب خوض التجربة حتى لا نقع فيه.

وقد يتفاقم الأمر بأن نتقبَّل أوضاعنا السيئة التي نتجت عن كسلنا، ونرى أننا نستحق حياة أقل من أقراننا أو أصدقائنا؛ لأننا أقل منهم قدرة أو ذكاء، أو لأننا لا نأمن للإقبال على خوض المغامرات ولا نتمتع بالجرأة على خوض المخاطر لنحقق أهدافنا. في النهاية نتقبل الهزيمة والخيبة والخسائر، ونبرر النظرة السلبية من الآخرين لنا بأننا نستحقها؛ لأننا فضَّلنا الراحة على الاجتهاد والسعي نحو أهدافنا.

ونعود لنفس النقطة التي ننتهي إليها في كل مرة، وهي أن تلك العادة تقف عائقًا كغيرها من العادات التي تولد مشاعر سلبية أمام التخلي عن تلك المشاعر وتجاوزها، بل على العكس، فإنها تعزِّز قوة تلك المشاعر وتعمق الألم في النفس، ونؤمن بأننا لا نستحق حياة صحية نفسية. لتلك الأسباب، يكون من الضروري أن نفهم أسباب ركوننا إلى الكسل والراحة، وكراهيتنا لبذل الجهد والوقت في سبيل النجاح.

*** التمرين الخامس عشر**

فكِّر في آخر المواقف حين شعرت أنك مسئول عن مهمة ما، وترى أن القيام بها من أولوياتك،

لكنك لم تحرك ساكنًا. قد تكون تلك المهمة بسيطة مثل التسوق وشراء احتياجات المنزل. ورغم بساطتها، فضّلت أن تتجاهلها وتعمدت ألّا تقوم بها لمجرد أنك فضلت الراحة على القيام بمهامك. دوّن تلك المواقف في مذكرتك، وفصّل كل واحد منها، ثم أضف إليه السبب الذي دفعك للتراجع عن تأدية أو الالتزام بعهودك؛ مثل التراجع عن مقابلة الأصدقاء على العشاء مثلًا بعدما أكدت لهم حضورك، أو عدم تغيير زيت السيارة بما يشكّل خطورة على حياتك. حتى لو كانت الأسباب التي دفعتك إلى الكسل واهية؛ مثل مجرد الرغبة في النوم أو البقاء في البيت لمشاهدة مسلسلك المفضل.

يتطلب هذا التمرين تعمقًا في دوافعك ومصادرها. لذا يلزم أن تفكر كثيرًا قبل أن تحدد أسباب الكسل والتراخي. كما يجب أن تتحلى بالصدق وتتحرى الأمانة في تحديد تلك المواقف ووصفها والتعرف على أسبابها. ذلك هو السبيل الوحيد لتدريب بصيرتك على فهم المشاعر المختلفة والفصل بينها. وفيما يلي قائمة بالأسباب الشائعة للكسل يمكنك استخدامها في تحديد الأسباب الخاصة بك:

* عدم القدرة على تجاهل المصادر التي تشتّت انتباهك.

* عدم الرغبة في تحمل مسئولية بعض الأمور التي تتطلب منك اهتمامًا.

* التردد في اتخاذ القرار بتولي المسئولية.

* اللامبالاة.

* الشعور بعدم الكفاءة لتولي المسئولية.

* الخوف من الإخفاق بما يترتب عليه أن تخيب آمال الآخرين فيك.

* الخوف من النجاح فيراك الآخرون على مستوى المسئولية.

* الخوف من الإحباط واللوم إن لم تؤدّ المهمة كما يجب.

* الاستغراق في الحزن والاكتئاب.

* الاعتقاد في سوء الحظ والتشاؤم.

* لوم النفس على قبول تحمل الأعباء والمسئوليات.

لاحظ أن بعض هذه الأسباب ينشأ عن ميلك لأنْ تكونَ شخصًا فوضويًا، يكره تحمل المسئولية. في حين أن البعض منها يعكس وجود مشكلة ما في أسلوب تفكيرك تترتب على

معاناتك من مشاعر سلبية. وغالبًا يكون هذا مصدر الكسل في حالة لم يكن التكاسل من طبيعتك. تلك المشاعر السلبية أدت بك إلى تدنّي تقدير الذات وعدم الثقة بالنفس وفقد السيطرة.

يجب أن تسأل نفسك وتبحث في داخلها عن مصدر تلك المشاعر السلبية بالأساس، وكيف يمكن التخلص منها.

في القاعدة الثانية، ناقشنا كيف تتدخل مشاعرنا- سواء الإيجابية أو السلبية- في تحديد وجهات نظرنا ورؤيتنا للأشياء، وكيف تؤثر على أسلوبنا في حل المشكلات. وهنا نتعامل مع نفس المشكلة من خلال عَرَض آخر وهو الوخم والخمول. ومن خلال هذا التمرين البسيط، يمكننا العمل على تقوية البصيرة والنظرة المتعمقة بداخلنا لنرى ما هو كامن ومكبوت في المناطق الخفية من النفس. والذي إذا ظل مكبوتًا وخفيًا سينشأ عنه بالضرورة نوبات ذات نماذج متكررة من الغضب والحزن نفرج بها عن آلامنا المتراكمة. حين نكشف عن مناطق الألم تلك من خلال التفكير المتعمِّق والتحليل؛ فإننا نمنحها الفرصة للظهور والتعبير عن نفسها لكي نواجهها بشجاعة ونتعاطف معها ثم نصرفها عن حياتنا بهدوء.

- الوقت المطلوب: (٢٠ دقيقة)

القاعدة السادسة عشرة
التدريب على التعبير عن الامتنان



«كان رجلًا حكيمًا، غير مهمومٍ بما لم يملكه، بل احْتَفَى بما يمتلكه فقط»

إيبيكتوس



أحيانًا نغفل عن كثير من النِّعم في حياتنا، ونعتبر أنها أمور عادية تحدث في حياتنا اليومية. لمجرد أنها نِعم صغيرة، ننسى أنها تضيف إلى حياتنا قدرًا من السعادة، وأن غيابها قد يسبّب لنا الحزن والندم على أننا لم نقدرها منذ البداية. من بين تلك النعم لحظات الاسترخاء والهدوء النفسي التي ننعم بها أحيانًا، أو الأمور البسيطة المفرحة التي يقوم بها أصدقاؤنا أو أحباؤنا أو زملاؤنا في العمل من أجل إسعادنا، أو الطعام الرائع الذي نتناوله كل يوم، أو المنزل الذي يأوينا ونجد فيه راحتنا.

ارجع إلى الجزء الأول من هذا الكتاب، وتذكّر الفصل الذي كان عنوانه «انتصار العقل في معركة البقاء»، حيث ناقشنا كيف أن العقل يضع بقاء الإنسان على رأس قائمة أولوياته، ما يجعلنا نركز ذهنيًا على العوامل التي تهدّد راحتنا واستقرارنا أكثر من أي شيء آخر؛ ولذلك نضع نُصب أعيننا أي أمر يمثل خطرًا محتملًا أو تهديدًا ظاهرًا لبقائنا. وقد أطلقنا على ذلك في السابق النزعة السلبية في التفكير، وهو ما يجعل الذهن متحفزًا طوال الوقت لتوقع حدوث الأمور السيئة التي ستؤدي بنا إلى الفقد والألم.

وكما سبق وشرحنا في هذا السياق، لم يَعُد العالم الذي يعيش فيه الإنسان العصري مخيفًا ومتوحشًا كعالم الإنسان البدائي. ورغم أن مصادر الخطر قلّت أو شبه انعدمت، فإنّ تلك الآلية في التفكير يصعُب على العقل التخلي عنها؛ لأنها سِمة فطرية تؤدي وظيفتها بشكل تلقائي ولا يمكن ترويضها أو محوها من برمجة العقل البشري.

ولذا يميل الإنسان إلى التكيف مع وجود النعم في حياته لمجرد أنها وُجدت، حتى أنه لا يجد الوقت لتقديرها، كونه مشغولًا دائمًا بانتظار الوقت لوقوع المصائب المحتملة، بما سيؤدي إلى خسارة تلك النعم التي يتمتع بها دون أن يلتفت إليها. فالفقد والألم والحزن جميعها مشاعر تجعل الإنسان غير قادر على إدراك النعم أو الشعور بقيمتها. وكذلك التركيز على النصف الفارغ من الكوب وتبنّي منظور سوداويّ أيضًا يعمي الإنسان عن كل الأمور التي تمنح حياته طعمًا ولونًا.

ويقوي ذلك الشعور بالخوف من المجهول بعض التجارب السيئة في الماضي، والتي أدّت إلى أن يعيش الشخص بآثار الصدمة، أو ما بعد الكارثة، فلا يستطيع الثقة في الأشخاص والظروف من حوله. وهو ما يجعل ألم الماضي قادرًا على إفساد سعادة الحاضر بكل سهولة حتى إننا نعطيه الفرصة كاملة ليفعل ذلك. فالأذى الذي لَحِق بنا من قبل قد يلحق بنا مرة أخرى إذا توافرت الأسباب والظروف. هكذا تعمل آلة العقل للبقاء، وهكذا يدفعنا للتفكير تلقائيًا في أزمات الماضي كي نتجنّب تكرارها. لكن النتيجة في النهاية تكون مؤلمة؛ لأننا نفقد القدرة على التفاؤل، ونعيش سُجناء الخوف من المجهول.

الامتنان هو الحل الوحيد لتعطيل تلك الآلية، وهو ما يعني أن نقدّر النعم ونتأمل فيها ونحمد وجودها ونتمنى عدم زوالها. وكلما أراد العقل الضغط على زرّ التشاؤم لإفساد لحظات السعادة التي نعيشها في الحاضر، سنتجاهل أجراس الإنذار الصاخبة التي تدقُّ في رءوسنا، وسنبحث عن سلامنا النفسي بالتأمل في النعم المحيطة بنا، مهما كانت بسيطة، ونسعَد لوجودها ونمتع أنفسنا بها، متجاهلين تمامًا الخوف من زوالها أو فقدها إذا ما ساءت الأمور وحدَث ما لا تُحمد عُقباه. وإذا داومنا على تلك الممارسة بأن نُظهِر الامتنان دائمًا بالتفكير والقول والفعل لما نَملِك، ستتعطل تلك الآلية تمامًا عن العمل، ومن ثم يصبح التجاوز عن المشاعر السلبية وذكريات الماضي المؤلمة أمرًا سهلًا تلقائيًا بعدما يحل التفاؤل والأمل محل السوداوية والاكتئاب.

*** التمرين السادس عشر**

خصّص فصلًا في مذكرتك للامتنان فقط، بحيث يمكنك الرجوع إلى محتواه في أي وقت

تشعر فيه بالميل إلى التفكير السلبي. اكتب في هذا الفصل قائمة بجميع الأشياء التي تحظى بها وتستحق الامتنان. اترك فراغًا لتضيف كل ما ستملكه في المستقبل من نِعَم إلى تلك القائمة. كلما رجعت إلى تلك القائمة سيعود إليك الأمل وتجد في نفسك الإلهام الذي سيعزز طموحك للنجاح في المستقبل.

لتصنع القائمة؛ **أولاً:** ابدأ بكتابة عشر نعم تمتنّ لوجودها في حياتك، سواء كبيرة أو صغيرة. وحين تبدأ في الكتابة، ستتوالى الأفكار في رأسك، وستجد أن في حياتك أكثر من عشر نعم فقط تمتن لها. ولكن من المهم أن تركز في البداية على أهم عشر نعم في حياتك.

ثانيًا: تأمل في كل نعمة على حِدةٍ، وفكّر في حالك إن لم تكن تلك النعمة موجودة من الأساس. فمثلًا، ما الذي كان سيحدث لك لو لم تكن صاحب وظيفة مضمونة تكفيك الاحتياج للغير، أو لو كنت تعمل ما لا تُحب أو تكره وظيفتك؟ تخيل موقفك لو أنك تعمل في وظيفة لا تناسبك، أو معرَّض لفقدها في أي لحظة.

ثالثًا: انظر إلى كل نعمة من النعم في قائمة العشرة، واسأل نفسك السؤال التالي:

«هل كان لأحدهم الفضل في حصولي على تلك النعمة؟»

هذا السؤال سيحيلك إلى أصحاب الفضل في حياتك لتصبح ممتنًا لمصدر النعمة تمامًا كما تمتنُ للنعمة نفسها. فمثلًا، هل أسهم صديق لك في حصولك على تلك الوظيفة بترشيحك لدى الشركة منذ البداية؟ هل ساعدك أحد أفراد عائلتك في دفع المبلغ المقدم لتأمين عقد منزلك؟ هل علّمك أحد معارفك كيف تعزف على آلتك المفضلة؟ هل تعرفت إلى هوايتك المفضّلة عن طريق شخص آخر اقترحها عليك؟ وكلما كان لذلك السؤال إجابة، اكتُب اسم الشخص صاحب الفضل في حصولك على كل نعمة في القائمة إلى جوارها.

ثم تأتي الخطوة الرابعة والأخيرة، وهي الأصعب في هذا التمرين. وربما تشعر أنها خطوة ثقيلة، وقد لا ترغب في القيام بها، لكنني أؤيد الإقدام عليها بقوة حتى يكتمل التمرين ويكون مجديًا. تتطلب الخطوة أن تُظهر الامتنان لكل شخص كتبت اسمه على القائمة أمام واحدة من النعم العشرة. لا داعي للامتنان المطوّل، بل يكفي أن تعبّر عن امتنانك بكلمة شكر على ما فعله هذا الشخص لجعل حياتك أفضل وأسعد.

سيكون لهذا التمرين أثر إيجابي كبير عليك، وسوف يدفعك للاعتراف في داخلك بأن الأشياء الجميلة تحدث لنا بالفعل، وأن الحياة ليست مجرد سلسلة من الخسائر والفقد والحزن والألم. وكلما أديث هذا التمرين من وقت لآخر، سيتراجع شعورك بالخوف من المجهول تدريجيًا،

وستصبح أقل ميلًا إلى التفكير السوداوي والرجوع إلى الذكريات المؤلمة، فتستطيع أخيرًا الاستمتاع بحاضرك وما فيه من نِعم كثيرة.

- الوقت المطلوب: (١٠ دقائق)

القاعدة السابعة عشرة
تحمل مسئولية المشكلات العالقة



«هناك خياران رئيسان في حياتك عليك أن تختار بينهما؛ إما أن تتقبل الظروف كما هي، وإما أن تتقبل حقيقة أنك الوحيد المسئول عن تغييرها لصالحك».

دينيس ويتلي



لا شك أن الاعتراف بوجود النعم والامتنان لها من الأمور التي تحثك على التفاؤل وتحمُّسك للمضي قُدمًا. لكن الاعتراف بوجود المشكلات أيضًا هو أمر لا يقل أهمية عن الاعتراف بالنعم، ولا ينفي أحدهما الآخر بأية حال. فكيف ستتخلص من معوقات الماضي والحاضر وتمضي إلى المستقبل إن لم تسوِّ تلك المشكلات وتمحو آثارها وعواقبها نهائيًا؟ الأكيد أن خيار تجاهل المشكلات غير مُتاح من الأساس؛ لأن ما يترتب على تجاهلها هو ببساطة تراكم عواقبها إلى أن تصبح كرة ضخمة من الثلج تنزلق من جرف وتسير بكامل سرعتها نحوك.

أولًا: من المهم معرفة مصدر المشكلات المتكررة في حياتك، سواء كانت متعلقة بحياتك العائلية أو عملك أو غير ذلك. فمثلًا قد تنشأ مشكلة في العمل لتأخرك عن تسليم أحد المشاريع

في الموعد المحدد، أو بسبب جدال اشتعل بينك وبين شريك حياتك بسبب تسريب مياه في سقف البيت. هنا، عليك أن تعيد التفكير في موقفك قبل أن تندفع وتتهم الآخر بأنه سبب تحول هذا الشيء إلى مشكلة. فلا يجوز أن تقول إن إزعاج صديقك لك أثناء العمل كان سببًا في تأخرك عن موعد التسليم، أو إن شريكك أخطأ حين لم يتعامل مع المشكلة وترك الأمر لك.

هذا التفسير الخاطئ لأسباب المشكلات لن يؤدي بك إلى الوصول إلى مصدرها، وبالتالي لن تستطيع أن تقطع النبتة الشريرة من جذورها، بل سيكون إلصاق الذنب بالآخرين مجرد درع ورقي خادع تحمي به نفسك من لوم الآخرين لك أو تأنيب الضمير على أخطائك. وبالتالي نعفي أنفسنا من الجهد والوقت لمراجعة أفعالنا والتأمل في أخطائنا طالما أننا لم نعترف بها من الأصل.

والأسوأ من كل ذلك، قد يصبح لوم الآخرين على أخطائنا عادة قبيحة لا نملك التخلص منها، ونظل نجعل من غيرنا علّاقاتٍ لنعلّقَ عليهم مشاكلنا ونُحمّلهم أعباءها. وسيظل هناك ضحايا لمشكلاتنا المتكررة، نُلقي عليهم آلامنا وأحزاننا، بينما في المقابل نترك أنفسنا لنعيد نفس النماذج المتكررة للخطأ، ونوقعهم ونوقع أنفسنا فيه.

هكذا ينتهي الأمر بفقد السيطرة تمامًا على أفعالنا، أو عدم الوصول لطريقة تساعدنا على تصحيحها كي نتجنّب الوقوع في المشكلات في الأساس؛ لذلك تكون الطريقة الأنسب والأفضل هي مقاومة تلك النزعة لإلصاق أخطائنا بالآخرين. وهذا لا يعني إطلاقًا أن نبادر دائمًا بتحمل المسئولية عن أي خطأ ينتج عنه مشكلة، بل أن نفكر جيدًا في مصدر الخطأ والسبب الذي أدى إلى المشكلة لنحدد ما إذا كان لنا فيه يد، أم إنه خارج عن إرادتنا أو ليس نتيجة أفعالنا.

ولنأخذ نفس المثال الأول حول الموقف الذي فشلت أن تسلّم مشروعك فيه بحسب الموعد النهائي المحدد. فبدلًا من إلقاء اللوم على زميلك الذي كان مصدر إزعاج في بيئة العمل، ضع في اعتبارك هذا الزميل كأحد المعوقات التي ستقف في طريق التزامك بموعد التسليم، وبالتالي، خطّط مسبقًا كيف ستتعامل مع ذلك العائق لتتجنب التأخر في التسليم، كأن تتحدث إليه كي لا يزعجك، أو تنعزل في مكانٍ يساعدك على التركيز، أو تجدول الوقت المتبقّي وتضغط نفسك حتى تلتزم بموعد التسليم المحدد.

هذا الأسلوب في التفكير سيعيد تشكيل نظرتك للأمور وسيخلق لديك القدرة على التخطيط السليم لاختياراتك وقراراتك بما يجنبك وقوع المشكلات، أو بما يشجعك على مواجهتها واقتلاعها من جذورها والتعامل مع عواقبها بطريقة إيجابية. وفي التمرين التالي، سنختبر بعض

الأدوات التي من شأنها أن تساعدك على تنمية ذلك الأسلوب لديك.

*** التمرين السابع عشر**

اكتب في فصل منفصل كل الظروف التي مررت بها مؤخرًا ونتج عنها أية مشاعر سلبية. قد يكون من بين تلك المواقف مثلًا، أن أحد زملائك أخذ وجبة غدائك في العمل بالخطأ، ما جعلك تشعر بالغضب والضِّيق. أو غرامة سرعة في القيادة أصدرها بحقك شرطي المرور غيرت حالتك المزاجية وجعلتك حانقًا على كل شيء. أو صديق لم يفِ بوعده أن يشاركك العشاء، فجلست تأكل وحيدًا، وخاب أملك في أن تحظى بأمسية رائعة.

أمام كل موقف، اذكر اسم الشخص الذي تودّ في داخلك أن تُلقي عليه باللوم، أو تراه سببًا في اختبارك تلك المشاعر السلبية. مثلًا، اكتب اسم زميلك الذي أخذ غداءك، واسم الشرطي الذي حرر لك المخالفة، وصديقك الذي حَنث بوعده للعشاء معك. والآن اسأل نفسك السؤال التالي: «هل إلقاء اللوم على هذا الشخص سيحل مشكلتي؟»، وعندئذ، ستجد إجابتك في الغالب بـ (لا)

أخيرًا، اكتب اقتراحًا واحدًا أمام كل موقف لسلوك إذا قمت به سيجنِّبك أن تقع في نفس المشكلة مجددًا، وبالتالي لن تشعر بتلك المشاعر مرة أخرى. مثلًا، أن تضع وجباتك في مكان آخر لا يصل إليه أحد، أو تكتب اسمك على علبة غدائك. أن تراعي سرعتك عند القيادة في المستقبل، أو تضع احتمالات أن يحدث ما يُفسد خُططك مع الأصدقاء، فيكون لديك دائمًا خطة بديلة للاستمتاع بوقتك.

بذلك تدرِّب عقلك على التفكير الإيجابي وتعزز رغبتك في تحمّل المسئولية والاعتماد على النفس وتجنّب لوم الآخرين أو النفس على أي خطأ أو مشكلة، بل التعود على تقبل الأمر والتعامل معه وتقليل فرص حدوثه. فمن المهم أن يكون لديك الشجاعة للاعتراف بالأمر الواقع ومواجهة الظروف وتغيير مسارها إلى صالحك لتتمكّن من التجاوز والانطلاق.

- الوقت المطلوب: (٢٠ دقيقة)

القاعدة الثامنة عشرة
تخلّص من حب السيطرة



من الغرائز الطبيعية في الإنسان أن يميل إلى السيطرة على كل ما يؤثّر عليه. وهو ما يجعل الواحد منا راغبًا في لعب دور قبطان السفينة دائمًا، ولا يرضى بأن يكون أحد أفراد الطَّاقَم. نريد أن نطمئن إلى أننا نملك زمام كل جانب من جوانب حياتنا، وأن الأمور تسير وَفْق إرادتنا، والظروف تتشكل حسب أهوائنا.



قد يكون الأمر قابلًا للتطبيق حين تتعلق المسألة بالسيطرة على حياتك أنت وتوجيه مسارها إلى حيث ترغب، لكن إذا تعلّقت بعوامل خارجية مؤثرة على حياتك، أو أشخاص آخرين تتقاطع اهتماماتهم مع اهتماماتك، سيكون من الصعب إحكام السيطرة بفرض إرادتك أنت وحدك دون غيرك.

من الأمثلة الشائعة أن تقود في طريق مزدحم ثم تعلق دون المرور إلى وجهتك نظرًا لتكدس السيارات في الطريق. في موقف كهذا، ستهبط نسبة قدرتك على السيطرة إلى الصفر بالمائة؛ لأنه من غير الممكن أن يكون لديك القدرة على تغييره. وستضطر للانتظار في مكانك إلى أن يخفّ الازدحام وتعود السيولة المرورية إلى طبيعتها. ستتكيف مع شعورك بالإحباط وعدم

الراحة؛ لأنك تفتقر إلى أي وسيلة تُغيِّرَ بها الأمر الواقع إلى صالحك.

مواقف عديدة في الحياة نمر بها تشبه كثيرًا موقف الازدحام المروري، حيث لا نملك حراكًا في أي اتجاه لنقاوم الأمر الواقع ونغيره. هناك مثلًا علاقات قديمة علقنا فيها وتقيدنا التزاماتنا تجاهها بالاستمرار والإبقاء عليها. كأن تعرف جيدًا أن شريكك خائن، ولكنك مطمئن لأنه سيظل باقيًا في علاقته بك. ورغم انعدام الثقة وآثار ما بعد الصدمة التي لا تزال تعاني منها، ستعطي العلاقة فرصة أخرى كي لا تكون الخسارة فادحة إذا ما قررت إنهاءها.

تفقد السيطرة على الأمور كلما سعيت أن تُحكم السيطرة عليها بكل قوتك. فالأمر يشبه البحث عن السعادة التي لا تأتي من تِلْقاء نفسها كلما سعيت إليها مجتهدًا. ومع أن حب السيطرة من الغرائز البشرية كما أشرنا، إلا أنه يحجِّم حركتنا ويُعيقنا عن التعامل مع المشاعر السلبية؛ لأننا نرفض تقبُّل واقع أننا مجرد بشر، ومن الطبيعي أن تكون قدرتنا على التدخل في الظروف محدودة.

إذا لم نتقبل محدودية قدراتنا، سنلوم أنفسنا دائمًا على فشلنا في السيطرة رغم أننا حاولنا بكل جهدنا ألا يفلت منا زمام الأمور. وسنستغرق في مشاعر اللوم وتأنيب النفس على ما آلت إليه الظروف؛ ذلك لأننا نظن أن كل شيء محسوب، وأننا وضعنا خُطة مُحكمة للتعامل مع المفاجآت، أيًا كانت. وننسى أن الحياة كثير ما تأتي بمفاجآت جديدة غير محسوبة، ولا يمكن توقُّعها، عندئذ يصبح الخلاص الوحيد من هذه المشاعر في التحرر من حب السيطرة والنزعة إلى ممارستها على كل شيء.

وسيكون من الأفضل لو ركزنا سيطرتنا على أشياء إيجابية، كاختياراتنا في الحياة وأفكارنا وأسلوب معاملتنا للآخرين. كما يمكن السيطرة على ردة فعلنا تجاه الأحداث التي تقع لنا، أو تجاه الأشخاص المحيطين بنا، أو غير ذلك من الظروف التي قد نوضع فيها بإرادتنا أو رغمًا عنًا.

ترك حب السيطرة سيساعدنا على التخلُّص من وهم إحكام قبضتنا على كل شيء، وسنتسامح مع ضعفنا ونتقبَّل طبيعتنا، ونجتهد لنقلل من أثر المشكلات التي قد تنشأ عن فقد زمام الأمور، ومن ثم نتجاوز مشاعرنا السلبية ونتكيَّف مع الظروف الطارئة.

*** التمرين الثامن عشر**

ضع عنوانًا لقائمة جديدة: «**الأشياء التي لا يمكنني السيطرة عليها**»، ثم ابدأ القائمة بكتابة كلّ الأمور التي يَصعُب عليك السيطرة عليها ولو بأقل درجة ممكنة. ركز على الأشخاص القريبين منك، والظروف المحيطة. قد تطول القائمة بشكل لم تكن تتوقعه، ولكنك سترتاح لفكرة أنك

قادر على الاعتراف بأن قدرتك على السيطرة محدودة تجاه تلك الأشياء.

فيما يلي بعض النقاط التي قد تساعدك على تحديد تلك الأشياء في محيط علاقتك بالآخرين:

* لا أملك السيطرة على نظرة الآخرين لي أو شعورهم تجاهي.

* لا أملك السيطرة على تصرفات من حولي.

* لا أملك السيطرة على أسلوب تعامل الآخرين معي.

* لا أملك السيطرة على القرارات التي يتخذها الآخرون وتؤثر في حياتي.

* لا أملك السيطرة على فهم ما يسعد الناس ويرضيهم.

أما فيما يتعلق بالظروف المحيطة، فقد تساعدك تلك النقاط:

* لا أملك السيطرة على حالة الطقس.

* لا أملك السيطرة على الظروف الاقتصادية.

* لا أملك السيطرة على الازدحام المروري.

* لا أملك السيطرة على التقدُّم في السن.

* لا أملك السيطرة على أحداث الماضي.

* لا أملك السيطرة على الكوارث الطبيعية.

هاتان القائمتان لا يجب الالتزام بمحتواهما، ولكن الغرض منهما فقط هو إرشادك لاستكشاف الأمور العامة والخاصة التي تُشعرك بأنك فاقِد للسيطرة أو أنك ضعيف وغير قادر على تغييرها لصالحك، أو لتنسجم مع قيمك ومبادئك.

ضع عنوانًا جديدًا: **«الأشياء التي أستطيع السيطرة عليها»**، لقائمة ثانية، واكتب أسفلها كل الأشياء التي تشعر تجاهها عكس ما شعرت تمامًا مع القائمة الأولى. لا تغفل أي شيء تعرف أنك مسيطر عليه، وكلما طالت القائمة، كلما شعرت بشعور أفضل لأن ترى الكثير من الأمور في حياتك تملك زمامها وتوجِّهها وتتحكم في مسارها كيفما شئت. وفيما يلي بعض الأفكار التي قد تُنشط ذاكرتك وتُنعشها:

* أن أحدد فيما أفضل قضاء وقتي.

* أحدد ما يستحق تركيزي وجهدي.

* أتحكم في سلوكي.

* أسيطر على أسلوبي في التعامل مع الآخرين.

* أسيطر على انفعالاتي.

* أتمسك بمبادئي وقيمي.

* أتحكم في درجة تسامحي مع الآخرين.

* أتحكم في درجة تسامحي مع نفسي.

* أتحكم في قراراتي لأكون الرفيق أو الصديق أو الزميل أو فرد العائلة المرغوب فيه.

* أسيطر على ردود أفعالي في القول والفعل تجاه الآخرين.

بعد أن تنتهي من تلك الخطوة، عُد إلى القائمة الأولى واسأل نفسك: «هل أفقد القدرة على التخلص من المشاعر المرتبطة بعدم سيطرتي على كل من تلك الأشياء؟». إذا كانت الإجابة بـ (نعم)، عليك أن تفكر في أسباب ذلك التعلُّق المرَضي بالمشاعر السلبية الناتجة عن عدم سيطرتك على أشياء بعينها. وحاول أن تتوصل إلى جِذر المشكلة، فقد يكون هذا التعلق سببه تعظيم الذات أو كراهية الاعتراف بمحدودية قُدرتك. وقد ينشأ عن توقعاتك ذات السقف العالي وطموحاتك غير المناسبة لظروفك. أو قد يكون السبب ببساطة هو أنك لا تقبل الخضوع لعشوائية الظروف وحتمية القدَر.

والآن، حان الوقت لتُراجِع القائمة الثانية مرة أخرى، وتُظهر الامتنان لنفسك بعد أن اكتشفت أنك قادر على السيطرة في كثير من جوانب حياتك. ستدرك وأنت تتأمل في تلك الأمور أن جميعها تتصل بسلوكك وأسلوبك، وأن مرجعيتهم الأولى هي اهتماماتك وقيمك وأهدافك وقناعاتك. ستفهم عندئذ أن ما فقدت السيطرة عليه ليس لك دخل كبير فيه. وأنك حتى لو رغبت أن تغيره أو تتحكم في مساره، قد تسوء العواقب مما يتسبب في فقدك السيطرة على أشياء أخرى أهم كانت فيما سبق متزنة ومستقرة.

الخطوة الأخيرة في هذا التمرين تتطلب أن تنمِّي قدرتك على التخلص من المشاعر المرتبطة بعدم السيطرة، وتعيد تشكيل أسلوب تفكيرك ومنظورك في التعامل مع تلك الأمور. المسألة ستحتاج إلى وقت أطول كي تنجح بالنهاية في تلك المهمة. فكما ذكرنا من قبل، هناك آليات

يعتمدها العقل تلقائيًا وينفذها أوتوماتيكيًا ويجبرنا عليها بالقوة، لكنها تأخذنا في طريق التفكير السلبي والتعلُّق المرَضي بالمشاعر المؤلمة. علينا أن نعدّ العُدة لمواجهة تلك الآليات ونعيد برمجة عقولنا لتعطيلها.

أخيرًا، كن صبورًا ورحيمًا مع نفسك، وتعلم أن تحتفي بالانتصارات الصغيرة في حياتك. وكلما مر عليك موقف من المواقف التي فقدت فيه السيطرة، اعتمد أسلوبًا لتشتيت ذهنك عن الغضب والألم والحزن، كأن تقرأ كتابًا مفضلًا أو تستمع إلى أغنية محببة إلى قلبك.

- الوقت المطلوب: للخطوات الأولى (١٥ دقيقة) / للخطوة الأخيرة (أسابيع وربما أشهر).

العادة التاسعة عشرة

الامتناع عن التنافس في العلاقات



«الندم هو السد المنيع الذي يفصلنا عن السعادة».

بيما شودرن



قدرٌ كبيرٌ من السعادة التي نختبرها في حياتنا ينبع من علاقاتنا بالآخرين؛ صداقاتنا الحميمة مع زملائنا في العمل، أو المتعة في الصحبة، أو تلقي الدعم من القريبين، أو احتواء العائلة لنا بالمحبة والعناية، فكل ما سبق يُعد من أسباب السعادة الحقيقية التي لا تتوافر إلا من خلال وجود الآخرين في حياتنا. إلا أن تلك العلاقات في حدّ ذاتها يمكن أن تكون المسبب الأول للمشاعر السلبية في الوقت نفسه، إذا ما ساءت الظروف وتحولت إلى اتجاه سلبي. وهناك قائمة كبيرة استعرضنا معظمها في نفس السياق؛ كأن تخيب توقعاتك وظنونك في شخص ما، أو تتعرض للخذلان والوحدة، أو تفقد الثقة، أو تتبدل مشاعر الآخر نحوك، وغير ذلك من التغيرات المحتملة.

تلك الإحباطات ستؤدي بنا إلى الحزن والندم ولوم النفس على التعلق بالأشخاص والاعتماد عليهم. ويلزم علينا إذا مررنا بمواقف كتلك أن نواجِه تلك المشاعر كي لا تتحول إلى مخاوف مُزمنة نتعلق بها تعلقًا مرَضيًا، كأن نصبح أكثر ميلًا للشكوك في الآخرين ورفض الاقتراب منهم وإبقاء مساحة خاصة حولنا لا نسمح لهم بتعدّيها.

ومن أكثر السلوكيات التي تُفسد علاقتك بالآخرين هي النّدية، واعتبار الشخص الآخر

منافسًا لك تريد دائمًا التفوق عليه لتثبت له براعتك وتميزك، أو لتمسك عليه زلة أو خطأ. وتبدأ في تدوين إيجابيات وسلبيات الشخص الآخر في عقلك، وينحصر طموحك في أن تتخطى إيجابياته بأن تكون أفضل منه، وتُظهر سلبياته كي يتدنَّى مستوى تقديره لنفسه ويعترف بأنك أقدر منه على احتلال المرتبة الأولى دائمًا.

ذلك التنافس الدائم يجعل منكما غريمين بدلًا من أن تكونا شريكين أو رفيقين. وقد تتمادى في المنافسة حتى تفقد القُدرة على رؤية إيجابيات الآخر تمامًا، ذلك أننا بطبيعتنا نميل إلى التفكير السلبي وتصغير الإنجازات والتقليل من الجهد المبذول فيها. وبالتالي تصبح نظرتنا مغلوطة وحساباتنا غير دقيقة حين يأتي الأمر لتحديد مَن المتقدِّم على مَن في تلك العلاقة، ومن يحتل المركز الأول على غريمه، ومن منكما الأجْدَر بالأفضلية.

تلك الروح العدائية إذا دخلت في علاقة، أيًا كانت، دمرتها وقضت عليها، فتنتهي بالحزن والندم، ويستحيل أن تخرج منها فائزًا، ولا الطرف الآخر أيضًا. ذلك أنه سيشعر بالإهمال والتحقير وعدم التقدير لوجوده في حياتك. وكل هذا لمجرد أنك تحاول إثبات أنك العمود الرئيسي في العلاقة الذي يحمل أغلبية العبء والمسئولية، والذي يبذل قدرًا أكبر من طاقته وجهده ومصادره ليضمن استمرارها ونجاحها، فتقلل من أهمية الطرف الثاني وتظهر له عدم الاحترام، ما يؤدي إلى تدهور الصلة بينكما وتنحدر العلاقة شيئًا فشيئًا إلى الانهيار.

من اليوم، أريدك أن تتخلَّص من الروح التنافسية الشرسة في علاقاتك بالآخرين، وأن تتوقف عن التصرف معهم بندِّية مبالغ فيها، كأنك ثور هائج لا يكف عن النطح بقرنيه. وتعهد أن تكُف عن النظر إلى الآخرين بالمقارنة لنفسك بحثًا عن أية عيوب تجعلك مميزًا عنهم أو أفضل منهم. فالشركاء يُكمل بعضهم بعضًا، ولا يمكن أن يتحقق التوازن إلا لو أصبحت الكِفَّتان على نفس المستوى من الثقل. لذلك فإن توزيع المهام في العلاقة أمر ضروري ليعرف كل واحد واجباته وحقوقه. وسوف يساعدك التمرين التالي على ترك روح التنافس الهدَّام والاستمتاع بعلاقة متزنة صحية خالية من مشاعر الحقد والتكبر والنقد السلبي.

*** التمرين التاسع عشر**

اكتب اسم شخص ظل شريكًا لك في علاقة طويلة الأمد. قد يكون شريك حياتك، أو صديق العمر، أو زميل كفاح. ثم ابدأ في كتابة قائمة تحتوي على المواقف التي تصرَّف فيها هذا الشخص بأسلوب أغضبك أو لم يُرْضِك. مثلًا، أن يتجاهل شريكك أحيانًا غسيل الأطباق في دَوره، أو عبر صديقك عن رأي بدا لك مزعجًا، أو تأخَّر زميلك عن اجتماع طارئ لكما قد اتفقتما

على تحديد موعده. قد تبدو لك بعض المواقف تافهة بقدر تجاوزك لها، لكن من الضروري أن تكتبها بما أنها سبّبت لك إزعاجًا وضيقًا.

القائمة التالية يجب أن تحتوي على السمات الشخصية التي تُحبها في هذا الشخص وتقدرها. وفيما يلي اقتراحات قد تساعدك:

* الأسلوب الإيجابي في التعامل.

* المرح وخفة الروح.

* مهارة الإنصات.

* التراجع عن إصدار الأحكام المتسرعة.

* التساهل والتسامح.

* الإقبال على تحمل المسئولية.

* الإخلاص.

* الصدق.

* الاتساق مع مبادئه.

* الحماسة.

في النهاية، راجع القائمتين مقارنًا إحداهما بالأخرى، ثم اسأل نفسك وأنت تتأمل القائمة الأولى: «ما مدى التأثير السلبي لتلك المواقف على حياتي؟»، ثم أعط لكل موقف درجة من عشرة. وكلما قلّت الدرجة ستدرك أن أثر تلك المواقف العابرة ليس حرجًا ولا يمثل خطورة على صحة العلاقة بينكما.

هنا نعيد الإشارة مرة أخرى إلى أهمية الامتنان والتعبير عنه وإظهاره لأصحاب الفضل في حياتنا. فليس من المنطقي أن نعتبر أقرب الناس إلينا أعداء لنا لمجرد أن هناك مجال للتنافس بيننا. وقد ندرك ببعض التأمل أن ما يزعجنا في تصرفاتهم ليس أمرًا مزعجًا من الأساس، وإنما نظرة النّدية قد أثرت سلبًا على استقبالنا لأفعالهم وتصرفاتهم ما جعلنا أكثر عُرضة للغضب والحنَق دون سبب.

- الوقت المطلوب (١٥ دقيقة)

العادة العشرون

التوقف عن الالتزام بوعود غير ضرورية



«لقد أخفقت لأنني التزمت بوعود لا أستطيع تحقيقها. وتلك طَبيعتي».

روبرت ميتكالف



في هذا الوقت الصعب الذي نعيش فيه، أصبح الإنسان ملزمًا بأكثر مما قد يحتمل لمجرد أن مُتطلباته زادت بما لا يتكافأ مع قدراته. فأصبح من الطبيعي أن نأخذ على عاتقنا أعباء أكبر من قدراتنا كي نفي باحتياجاتنا الضرورية. وغالبًا ما نجد أن المساحة المتوفرة لدينا من الوقت والجهد والمال لا تسد حاجتنا، مما يدفعنا إلى ضغط وقتنا وبذل جهد أكبر للحصول على موارد أكثر لتمويل أو إشباع تلك الاحتياجات. في النهاية، لا نجد الوقت للاسترخاء أو الطاقة للتعامل مع مشاكلنا أو التركيز على اهتماماتنا وممارسة هواياتنا.

وفي تعهدنا الالتزام بشيء ما، فإن هناك ما نكون مجبرين عليه باعتباره من أولوياتنا التي يجب الوفاء بها، وعلى الجانب الآخر هناك ما نُلزم به أنفسنا من باب أنه واجب علينا ولا مفر منه. هذا الإجبار رغم أنه باختيارنا، لكنه يضاعف الضغوط التي نعاني منها، وغالبًا ما ينتهي بأن نخذل من تعهّدنا لهم لأننا ببساطة لم نملك وقتًا أو جهدًا إضافيًا. والمشكلة في خطورة تلك العادة على الصحة الذهنية والنفسية؛ لأن الضغط الإضافي الذي تتحمله متطوعًا، سواء وفيت بالتزامك أم لم تفِ به، يسبّب لك إزعاجًا وقلقًا ويولد خوفًا من الفشل المحتمل.

تلك المشاعر تحفز الألم وتعزز التفكير السلبي وتقلل من تقدير الذات والثقة بالنفس، وقد يَحمِل لك من وعدتهم ولم تفِ بوعدك لهم الضغينة، وتسوء علاقتك بهم لأنهم يظنون أنك

وضعتهم في آخر قائمة أولوياتك، وأنك لا تهتم بهم. فحين تُقدّم أولويات عملك على أولويات أسرتك، مثلًا، ستظن عائلتك أنك تتعامل معهم بلامبالاة وتجاهل. أو قد تقدّم عملك وعائلتك على بعض الأعمال التطوعية التي ألزمت نفسك بها بكامل رغبتك وإرادتك، كالأنشطة التي تقوم بها في مؤسسات غير ربحية، أو المشاركة في حملات تقوم بها مؤسستك الدينية إلى دور رعاية الأيتام وكبار السن.

الحل للوفاء بالتزاماتك هو أن تضع قائمة أولويات تسير على نهجها بقدر الإمكان، وتضع على رأسها احتياجاتك الأساسية التي يلزم عليك توفير الوقت والمال المطلوب لها. ثم يأتي كل ما هو ثانوي بعد ذلك لتصنّفهُ إلى ما يمكن القيام به في أسرع وقت متاح ممكن، وما يجب تأجيله إلى أن يسمح وقتك وجهدك. عليك أيضًا أن تتعلم قول (لا) حين يُطلَب منك شيء تعرف أنك لست قادرًا على تنفيذه. فلا يجوز إجبار نفسك على ما لا تطيق، وإلا جاء الوقت الذي تشعر فيه بالانهيار من كثرة الضغوط والأعباء، فلا تعود قادرًا على بذل أقل الجهد للإيفاء بأولويات احتياجاتك.

وبرغم أن قول (لا) قد يكون صعبًا أحيانًا، خاصة إذا كان الطلب من أشخاص يضعون ثقتهم فينا ويعتمدون علينا أو ليس لهم غيرنا، إلا أن الصدق في الالتزام أهم من الالتزام غير المضمون. يمكنك أن تعبر بصدق عن إمكانية عدم القدرة على الالتزام نظرًا لضيق الوقت أو لضيق ذات اليد، مثلًا. ولا داعي للتباهي بأنك قادر على تأدية المهام مهما كانت صعبة أو كثيرة. فأنت تعلم طاقتك جيدًا، ومتى تنضب، وتعرف ما يتوافر لك من الوقت، ومتى يفرغ. قس ذلك على متطلبات أولوياتك أولًا، ثم قسم ما تبقى على المهام الثانوية، ولا تغفل وأنت تقوم بتلك العملية الحسابية أن تخصص الوقت الضروري لاهتماماتك وراحتك وحاجاتك الشخصية. سيساعدك التمرين التالي على التوقف عن ملء قائمة مهامك بالأمور الفارغة أو غير الضرورية أو الملحة التي يمكن دائمًا تأجيلها.

*** التمرين العشرين**

لنضع جدولًا زمنيًا مقسمًا على الأربع والعشرين ساعة المتاحة لك في كل يوم. لا تنسَ أن جزءًا من هذا الوقت مخصص للنوم كي تستطيع أن تمارس حياتك بكامل طاقتك. ولنبدأ بعنوان القائمة الأولى:

«الوقت الشخصي والمهام العائلية»

* النوم.

* الاستحمام وتصفيف الشعر.

* الرياضة.

* إعداد الوجبات.

* المهام المنزلية.

* وقت العائلة.

أمام كل عنصر من تلك العناصر، اكتُب متوسط الوقت الذي تقضيه في تلبية تلك الاحتياجات. ركِّز على القدر المناسب من الوقت وليس على المختزل. مثلًا قد تنام أربع ساعات في اليوم، ولكن القدر المناسب للنوم لا يجب أن يقل عن سبع ساعات. وربما لا تخصص وقتًا كل يوم لممارسة الرياضة، لكن الأصح أن تستقطع من يومك وقتًا لممارستها. وقد يكون الوقت المناسب المثالي لكل مهمة على القائمة كالتالي:

* النوم- ٧ ساعات.

* الاستحمام وتصفيف الشعر- ٤٥ دقيقة.

* الرياضة- ٢٠ دقيقة.

* إعداد الوجبات- ساعتان.

* المهام المنزلية- ٣٠ دقيقة.

* وقت العائلة- ساعة ونصف.

سيكون حاصل جمع تلك الأوقات حوالي ١٢ ساعة، ما يعني أن لديك ١٢ ساعة أخرى لمهام عملك. على سبيل المثال:

* أوقات العمل - ٨ ساعات.

* المواصلات من وإلى العمل- ساعة.

بذلك يتبقَّى لك ثلاث ساعات يمكن أن تُقسمها على القائمة الثالثة تحت عنوان «مهام ثانوية»:

* العمل التطوعي- ٣ ساعات في الأسبوع.

* الشعائر الدينية- ٣٠ دقيقة في اليوم.

* عمل إضافي- ساعة في اليوم

ثم يتبقى لك ساعة في اليوم، يمكنك قضاؤها كما تحب تحت بند هواياتك واهتماماتك؛ كالقراءة أو العزف أو التأمل، أو مشاهدة الدراما والأفلام. تذكر أنها الساعة الوحيدة المتبقية لك، ولا يجوز إهدارها أو قضاؤها في إحدى المهام السابقة مهما كانت أهميتها. فهذا هو وقتك الخاص الذي يجب أن تستمتع به وتقضيه كيفما شئت، ولو حتى في الاسترخاء على مقعدك الوَثِير بينما تتناول مشروبك المفضل.

- الوقت المطلوب: (١٠ دقائق)

القاعدة الحادية والعشرون

تعلم التسامح مع نفسك والآخرين



«التسامح ينبع من القلب- نقِّ قلبك من كراهية الذين أساءوا إليك مهما كان قدر الإساءة، ثم اتخذ قرارَ التجاوز».

واين داير



تنشأ الغالبية العظمى من المشاعر السلبية عن ظلم الآخرين لنا ومعاملتهم السيئة غير العادلة حين نتعرض على أيديهم للخيانة أو التجاهل أو جرح الأحاسيس أو عدم الاحترام والتقدير. حيث تدور تلك المشاعر في حلقة مُفرغة، تحيط بنا وتكبِّل حركتنا وتجعلنا لا نرى إلا ما يتراكم في مركزها من ندَم وحزن ولوم. نستسلم لحصارنا في تلك الدائرة بإرادتنا ظنًا منا أنها تحمينا من التعرض مرة أخرى لإساءة الآخرين.

وهناك قدر كبير من نفس المشاعر السلبية نختبره بسبب إساءتنا لأنفسنا أيضًا. فنحن نقسو على أنفسنا حين ننتقدها، ونؤلمها بقدر ما أخطأنا وأخفقنا. نعاقب أنفسنا على إساءة الاختيار وحسن الظن بالآخرين وخيبة أملنا فيهم وعدم توخِّي الحذر منهم، والسماح لهم بالإساءة إلينا. ونستسلم للشعور بالذنب والخِزي، ثم نشوِّه صورتنا الذهنية في أعيننا بأيدينا، قانعين بأننا نستحق الإساءة وأننا غير جديرين بفرصٍ أفضل.

وليس هناك مَخرج من تلك الدائرة إلا بالتسامح مع الآخرين أولًا، ثم مع أنفسنا. والحقيقة أن المهمتين إحداهما أصعب من الأخرى؛ لأنهما تتطلبان جهدًا خرافيًا للتطهُّر من الضغينة والكراهية

الدفينة في أعماقنا، والتي قمنا بكبتها لفترات طويلة حتى تفاقمت وتضخمت وأصبح من الصعب إطلاق سراحها ومواجهتها.

أولاً، يهددنا الخوف من نسيان إساءة الآخرين والتجاوز عنها بالتسامح والمغفرة من أن نصبح غُرضة لتكرار الإساءة مرة أخرى؛ ذلك أن تسامحنا معهم سيسمح لهم بالاقتراب منا. تحاصرنا الأفكار السلبية عنهم وعدم الثقة فيهم، فلا نقدم على خطوة الغفران، ونظل نخشى من أثرهم علينا لو منحناهم فرصة للإساءة إلينا من جديد.

ثانيًا، نتردَّد في تقبل أخطائنا والتسامح مع أنفسنا حتى لا نعطي لأنفسنا مبررًا جديدًا للدخول في علاقات ومغامرات غير محسوبة العواقب، ثم نكتشف أننا لم ننضج بعد ولا نملك القدرة على الخيارات السليمة. نفضِّل أن نتوخَّى الحذر ونُهذِّب النفس بمعاقبتها وإذلالها؛ لنظل حريصين في كل خطوة نخطوها كي لا تزِلَّ أقدامنا من جديد.

ولأن الحل الوحيد للتجاوز هو التسامح مع أنفسنا والآخرين، يجب إجبار أنفسنا على اتخاذ تلك الخطوة الصعبة، بأن نتخلى عن كبريائنا ونعترف بأخطائنا التي أدت إلى إساءة الآخرين لنا، أو إلى إساءتنا لأنفسنا. مثلًا قد يكون سلوك سلكناه تسبَّب في ردة فعل مسيء من شخص آخر لنا، أو يكون عدم حرص منا أننا وثقنا في شخص لا نعرفه تمام المعرفة. وبذلك قد نضع أيدينا على مصدر الإساءة، ونصيبنا من الخطأ في حدوثها، وبالتالي نعترف به ونواجهه، ثم نبدأ في تعديل سلوكنا بما لا يسمح لأحد أن يسيء إلينا، أيًا كان.

سيصُبُّ ذلك التسامح مع الآخرين ومع أنفسنا في مصلحة التخلص من الضغائن والكراهية والمرارة والندم، وغيرها من المشاعر التي تقيد حركتنا وتؤثر سلبًا على صحتنا النفسية. وهناك بحث حديث(4) أكَّد أن التسامح من شأنه أن يقلل الضغط ويزيد نسبة الإنتاجية. والأهم من ذلك كله أنه يؤدي بنا إلى التخلص من ألم المشاعر السلبية وينتهي إلى تحقيق هدفِ التجاوز.

لكن التسامح لا يأتي بسهولة ولكنه يتطلب جهدًا غير عادي كي نتخذ القرار ونُنفِّذ خطواته تدريجيًا إلى أن نتخلص من أي ضغائن دفينة تجاه أنفسنا أو الآخرين. وسوف يساعدنا هذا التمرين على التأمل في أعماقنا إلى أقصى نقطة مظلمة لإخراج ذلك الوحش المقيد السجين، وتخليصه من قيوده الثقيلة، والتفاهم معه ومنحة فرصًا للفِرار إلى أبعد مكان بعدما نعترف له بأننا سامحنا وغفرنا لمن أساء إلينا، ولم يعد لنا حاجة للإبقاء عليه أو تركه يقتات على آمالنا وطموحنا ومستقبلنا.

*** التمرين الحادي والعشرون**

الجزء الأول

سيركز على اعتماد أسلوب التسامح مع الآخرين

اكتب اسم شخص أساء إليك بسلوكه معك أو تجاهك ما أدى إلى إغضابك وحنقك. ثم اشرح الموقف الذي حدَث، وصِف كيف تصرف هذا الشخص معك، وكيف أساء إليك بالقول أو بالفعل. ثم صِف المشاعر التي اختبرتها، واعتمَلت في صدرك، بعد هذا التصرف بالتفصيل؛ هل كانت حزنًا، أو خيبةَ أمل، أو غضبًا شديدًا، أو خزيًا من نفسك. ضع قائمة بالآثار التي ترتبت على ذلك التصرف. على سبيل المثال:

* لا أستطيع التركيز في العمل.

* أشعر بالقلق في وجود هذا الشخص.

* أتراجع عن مشاركة رأيي مع الآخرين.

* فقدت الشغف في تحقيق أهدافي.

* أفضّل الانعزال عن الأشخاص المقربين لي.

ضع قائمة أخرى تتضمن المشاعِرَ التي قد تختبرها إذا سامحت هذا الشخص على إساءته إليك. فيما يلي مثال على ذلك:

* سأشعر بالسلام الداخلي.

* سيتراجع شعوري بالقلق وعدم الارتياح.

* سأصبح أقل عدائية.

* سأكون أكثر تعاطفًا ومشاركة مع الآخرين.

* سأكون أكثر رحمة وعطفًا.

راجع القائمة الثانية بالمقارنة مع القائمة الأولى، وفكّر إذا ما كان الأمر يستحق أن تضحي بكل المكاسب التي استعرضتها إذا سامحت من أجل الإبقاء على الضغينة والكراهية تشتعل في داخلك، ثم في النهاية لا تحرق أحدًا سواك. ضع الضغينة في كِفة ميزان والمغفرة في الكِفّة الأخرى، ستجد أن المغفرة ستكون الأرجح.

بهذه الطريقة سيسهل عليك مقارنة المشاعر السلبية بالإيجابية حين تكتب ما يعتمل بداخلك

على الورق، وتنظر إليه وتتأمل فيه، ثم تقارنهما وتحدد أي الطريقين أفضل لتسلكه. ستكون عندئذ أكثر موضوعية وعملية، وستتخلّى عن النظرة الذاتية التي تحكمها العواطف والميول. وذلك لأننا- كما قلنا مرارًا- نميل بطبيعتنا إلى التفكير السلبي وتغذية المشاعر المؤلمة والتعايش معها.

الجزء الثاني

سيركز على اعتماد أسلوب التسامح مع أنفسنا

أولاً، صِف واقعة حدثت منذ وقت قريب دفعتك لانتقاد نفسك وتأنيبها ولومها بشدة، ثم حدّد المشاعر التي اختبرتها نتيجة لذلك الموقف. قد يكون الذنب، اليأس، الإحراج، أو غير ذلك.

ثانيًا، ضع قائمة تصف كيف تؤثر تلك المشاعر على سلوكك. مثلًا:

* لم أعد متحمسًا للمخاطرة بأي شيء.

* بدأت أتشكك في قدراتي.

* أوشكت على الاستسلام.

* أفكر في الانعزال عن الآخرين والبقاء وحيدًا.

* لا أرغب في التعبير للآخرين عن احتياجاتي.

ثالثًا، ضع قائمة أخرى تصف فيها شعورك لو تخلصت من تلك الأفكار التي ترتبت على شعورك بالذنب أو الحرج بأن تسامح نفسك على ما اقترفته. مثلًا:

* سأشعر بمزيد من الثقة.

* سيزداد لديّ الشعور بالتحرر النفسي.

* سأستعيد قدرتي في الإقدام على اتخاذ القرارات دون خوف.

* سأدخر وقتي الذي يضيع على التفكير في أمور لا أستطيع تغييرها.

* سأستمتع بحياة صحية وأتعامل مع الآخرين بالرحمة والعفو عند المقدرة.

وكما فعلت في الجزء الأول، ضع القائمة الأولى في كفّة ميزان، والثانية في الكفة الأخري، ثم انظر أيهما ستكون الأرجح. لا شك أنك سترغب في التخلص من الشعور بالذنب وتأنيب الضمير، ثم تقرّر أن تغفر لنفسك أية أخطاء اقترفتها.

- الوقت المطلوب (٣٠ دقيقة)

قواعد إضافية لبلوغ مستوىً متقدِّم من التجاوز

(١) الاستفادة من المشاعر المتناقضة



«الوحدة والحقد والذنب، جميعها أجراس إنذار تدق في حياتنا، لتعلن عن ضرورة إحداث تغيير لتصحيح المسار كي لا يضر انحرافنا عن الطريق بسعادتنا».

جريتشن روبن



بالتأكيد قابلت في حياتك أشخاصًا تبدو عليهم السعادة الخالصة وهناءة العيش. دائمًا ما ترى هؤلاء مبتسمين ضاحكين لا يؤرِّق بالهم شيء ولا يشوب مزاجهم شائبة. يتحلون بالنشاط والحيوية، ويظهرون مشرقين في كامل تركيزهم، ودائمًا ما يسبقونك إلى أي شيء ويتأهبون للعمل بينما لا تزال أنت في فراشك، تفكِّر في النهوض والحصول على فنجان قهوتك الصباحي. ويستحيل أن تصدق أن هؤلاء قد يعانون من أية مشاعر سلبية؛ لأنهم لا يعطونك انطباعًا أو تلميحًا عما يجول بخاطرهم أو يعتمل بأنفسهم؛ لذا يبقون لغزًا غامضًا بالنسبة لك، يصعُب عليك سبر غَوره.

ورغم أنهم يظهرون دائمًا بروح معنوية مرتفعة، فإنهم غالبًا لا يختبرون سعادة حقيقية في

حياتهم. وهذا ما توصل إليه علماء النفس(5) في دراستهم للأشخاص الذين يختبرون الكثير من المشاعر المتناقضة والمتضاربة، أي السلبية والإيجابية معًا. هؤلاء يعتمدون في التعامل مع تلك المشاعر أسلوبًا يعزِّز الحفاظ على صحتهم النفسية على المدى الطويل.

يعتمد هذا الأسلوب على استثمار المشاعر المتضاربة بحيث تكون حافزًا للاستمرار والمواصلة وعدم الاستسلام للظروف. يشبه هذا الأسلوب نهج التاجر الذي لا يترك البيض كله في سلة واحدة، بل يضارب في أكثر من بورصة ليعوض الخسارة التي قد تأتيه من ناحيةٍ بمكسبٍ من ناحية أخرى. هذا الشخص لا يستسلم للحزن والألم والندم، بل يخلطهم مع الأمل والمثابرة والطموح ويصنع من ذلك مشروبَ طاقةٍ فعَّال يجعله قادرًا على تسلُّق الجبال واختراق السدود وتحدي المستحيل، حتى يواصل الطريق ويحقق النجاح.

ولتعرف الفارق بين الشخص المتكيف مع المشاعر المتناقضة وغيره، سنأخذ مثالًا لشخصين:

الأول، شخص سعيد لا يعرف في حياته سوى الراحة ورغد العيش والرفاهية، تحدث له أزمة مالية تودِي به إلى الإفلاس، فلا يستطيع تحمُّل الكارثة وينهار، ثم تتحول حياته مائة وثمانين درجة إلى حياة تعيسة كئيبة، ويستغرق في أحزانه ثم يفقد القدرة على مواصلة الحياة، ولا يقبل فرصة جديدة لتصحيح الأمور. **الثاني،** على العكس تمامًا، علَّمته الظروف أن لا شيء يبقى على حاله. وقد اختبر الحياة الصعبة إلى أن حقق هدفه وعاش حياة أتيحت له فيها كل وسائل الراحة، ثم شاء القدر أن يخسر ما حقق. هذا الشخص مهما حزن وتألم لن ينهار، وسينفض عن نفسه رُكام الدمار الذي حل به، وينهض ليواصل الطريق ويجتهد من جديد ويعوض خسارته.

يساعدنا التكيف مع المشاعر المتناقضة على تقبُّل الظروف وتخطِّي الفشل وتجاوز الألم للتخلص منه بأسرع ما يمكن كي نمضي قدمًا. ويعزز اعتيادنا على المشاعر السلبية قدرتنا على التعامل معها ومواجهتها وعدم كبتها بداخلنا. نتقبل الخطأ ونتسامح مع أسبابه، ونجد الحلول للمشكلات التي ترتبت عليه، ثم نخلفه وراءنا ونتقدم.

سوف يسهم التمرين القادم في تدريبنا على قبول المشاعر المتضاربة والتكيف معها ويلهم بصيرتنا لتحقيق الاستفادة منها.

* التمرين الإضافي الأول

ضع قائمة بالمشاعر التي تتذكر أنك اختبرتها مؤخرًا في مواقف مختلفة. ستبقى تلك المشاعر في نطاق يتضمن السلبي والإيجابي، ويتراوح ما بين السعادة والحزن وما بينهما من درجات متباينة. كلما اتسع نطاق المشاعر، ساهم ذلك في تطبيق التمرين.

صف أمام كل شعور الموقف الذي تسبب فيه باختصار. مثلا، هل شعرت بالغضب حين أخبرك زميلك بشيء ما؟ هل أسعدتك علاوة جديدة على مرتبك؟ هل أحزنك خبر انتقال شخص قريب منك إلى مكان بعيد عنك؟

راجع قائمة المشاعر التي انتابتك، وحاول تقييمها. حاول أن تكتشف ما إذا بالغت في ردة فعلك، أو ما إذا كان لديك ميل إلى تضخيم الأمور لتمكّن المشاعر السلبية من السيطرة عليك، دون أن تشعر. هل هناك أي علامة على أنك تعاني من الهشاشة الشعورية، أو الحساسية المفرطة من أي تصرف أو كلمة تصدر عن الآخرين، فتشعر بأنها جرحت كرامتك أو كبرياءك.

ضمم هذا التمرين بحيث يكشف لك عن تطرفك في الميل إلى الاستغراق في المشاعر السلبية والوقوف عندها وتجميد حياتك بسببها. ولتتمكن من ذلك، عليك أن تقارن عددَ المشاعر السلبية بالإيجابية. فإذا كانت الأولى أكثر من الثانية، فأنت بالضرورة تميل إلى الألم والحزن بطبعك.

تذكر أن هناك وسائل تعلمناها للتكيف مع المشاعر المتضاربة واستثمرناها لصالحنا. فمثلًا لو تملّكَ منك الغضب والحزن، ابحث في الآخرين عن الجوانب الطيبة في شخصياتهم وامتدحها. قل لهم: «ما فعلتموه أغضبني، لكن كرمكم الدائم معي يغفر لكم إساءتكم»، فسيكون ذلك كفيلًا لتجاوز الغضب والحزن. على النقيض من ذلك، حين تختبر مشاعر السعادة المفرطة، عبر عن امتنانك لوجود أسباب السعادة في حياتك، وتمنَّ ألّا تزول. فبذلك تعترف لنفسك بأن السعادة لا تدوم، وتعد نفسك جيدًا للتكيف مع الفقد والخسارة.

- الوقت المطلوب: (٢٠ دقيقة)

(٢) استثمار المشاعر في المشاريع المضمونة



«من الأسهل أن نجعل أحلامنا متسقة مع قدراتنا، بدلًا من أن نغير قدراتنا لتتسق مع أحلامنا».

روبرت إي لي



دائمًا ما نتوقع الكثير من أنفسنا، ونأمل أن نكون على قدر توقعاتنا، فنجتهد ونسعى لتحقيق الأهداف الكبرى لنحقق صورتنا الذهنية عن أنفسنا في الواقع. ولكن ماذا لو كانت الصورة الخيالية أصعب من أن تتحقق؟ ماذا لو توقعنا نتيجة معينة لجهودنا وسعينا، ثم لم نبلغ القمة التي حلمنا بها؟ بالتأكيد سنشعر بخيبة الأمل وبأننا خذلنا أنفسنا. ثم يتفاقم لدينا الشعور بالإحباط والغضب. ويحدث الأمر نفسه حين يخيب أملنا في الآخرين بعدما نعتمد عليهم ونثق في قدرتهم على الوفاء بوعودهم لنا، ثم نكتشف أنهم لم يكونوا على قدر المسئولية.

عندئذ يكون من الأفضل لو سألنا أنفسنا: هل كانت أحلامنا أكبر من مساعينا أو قدراتنا أو المصادر المتاحة لنا؟ هل استثمرنا في المكان الخطأ، فعجزنا عن تحصيل النتائج المتوقعة؟ هل خُضنا مشاريع غير مضمونة، خسرنا فيها وقتنا وجهدنا دون طائل؟ إجابات تلك الأسئلة ستجنبنا الوقوع في فخّ المشاعر السيئة المرتبطة بالخذلان والفشل. ونتخلص من تأنيب صوت المنتقد الصاخب الذي يكمن بداخلنا وينتهز أي فرصة لإيذاء مشاعرنا باللوم والذنب.

ليس من المنطق أن نتصيّد الفرص لإلقاء الذنب على أنفسنا والآخرين لمجرد أن النتائج لم تأتِ على هوانا. ففي ذلك ظلم شديد لهم ولأنفسنا. لكن الاعتراف بأننا بشر نُخطئ ونُصيب،

سيساعدنا على قبول الفشل والتعامل مع عواقبه. كما سنميل فيما بعد إلى توقع حدوثه إذا ساءت الأمور، وأن ذلك هو الأمر الطبيعي والمحتمل.

إن لم نسيطر على هذا المنظور الذهني، ونُعد أنفسنا للفشل بنفس قدر استعدادنا للنجاح، فقد يتسبب الإحباط في نوبات اكتئاب متسلسلة، لن نجد منها مهربًا. ولنغير هذا المنظور، نحتاج إلى تحييد توقعاتنا والنظر بموضوعية إلى احتمالية النجاح والفشل. عندئذ سنتقبَّل النتائج، أيًا كانت، ونتعامل معها بما يقلل من آثارها السلبية دون التوقف عند الخسائر والاستغراق في الندم والحزن على ما فات.

*** التمرين الإضافي الثاني**

ضع قائمة بآخر المواقف التي سبَّبت لك الغضب والإحباط وخيبة الأمل. صف تصرفاتك وقراراتك التي تسببت في تلك المشاعر. على سبيل المثال، تأخر صديقك على موعد معك، فشعرت بالإحباط. أو تجاهلك شريكك حين طلبت منه القيام بأحد المهام المنزلية، فشعرت بالضيق. أو أهمل زميلك في العمل ولم يتمكن من تسليم الجزء المخوَّل إليه من مشروع خاص بكُما، مما أدى إلى شعورك بالغضب لأن إهماله أثَّر على التزامك بالتسليم في الموعد المحدد، واضطررت أن تقوم بعمله بدلًا منه.

ستجد أن تلك المشاعر السلبية جميعها نشأت عن توقعاتك بالتزام الآخرين، ولم يتَّسق سلوكهم مع نظرتك لهم، فخاب ظنك فيهم مما أدى إلى إثارة غضبك وحنقك تجاه سلوكهم غير المتوقع.

يهدف هذا التمرين إلى تدريبك ببساطة على توقع الأسوأ، والاعتياد على الفصل بين الواقع وظروفه الطارئة من ناحية، وأفكارك عن الآخرين وظنونك أنهم لا بد سيسلكون السلوك الذي تتوقعه. وبالتالي نتكيف بسهولة مع ما يخالف توقعاتنا، ونتعامل مع الأمر الواقع بقدرٍ من التعقُّل والتفاهم. فلا تأتي ردود أفعالنا مبالغًا فيها، ولا يؤدي الأمر إلى أزمات متفاقمة مع الأشخاص في محيط علاقاتنا.

- الوقت المطلوب: (١٥ دقيقة)

(٣) مراجعة القناعات الشخصية باستمرار



«افهم ميولك وتحدَّ قناعاتك الشخصية؛ لأنها لو تحولت إلى قناعات جامدة لا تتسم بالمرونة، ستحدد اختياراتك، وبالتالي ستشكِّل حياتك».

بريانت إتش ماجيل



يميل العقل إلى اختلاق الروايات عن أشياء بعينها، وتتفق تلك الروايات مع قناعاتنا وتنسجم مع أفكارنا، فيصبح من الصعب التخلي عنها أو دحضها. ونعتمدها ونؤكد أنها الرواية الصحيحة حتى لو كانت من نسج خيالنا، ولو لم يكن لها علاقة بالواقع الذي نعيشه، من قريب أو بعيد. يشبه الأمر ذلك الكاذب الذي يعيش كذبة اختلَقَها، فلم يعُد قادرًا على التفريق بين الحقيقة والخيال فيها.

والسبب في اختلاق تلك الروايات أن العقل يميل إلى إيجاد رابط بين الأحداث المتفرقة التي يراها الشخص منا كي يعطي تفسيرًا منطقيًا مقبولًا لحدوثها. فيبدأ في رسم صورة كاملة تجمع الأحداث المتفرقة، وتصف الشخصيات المشاركة، وتكتب لهم السيناريو والحوار المختلَق، ثم فرص حدوثه بدون أي دليل حقيقي. وبالتالي يصبح لكل حدث صلة بما قبله أو بعده، ويحقق العقل هدفه في ربط الأحداث برواية ما ترضي غرورك وتدعم وجهة نظرك.

ورغم احتمالية أن تصدق تلك الروايات بنسبة ما، إلا أنها في الأغلب تفتقر إلى الدّقة. ولأن العقل يقدم الربط المنطقي على الدقة، فإنه لا يُلقي بالًا ما إذا كانت الرواية صادقة تمامًا بتفاصيلها. في النهاية، تسهم تلك الروايات في خلق قناعات معينة لا نحيد عنها، وتسيطر على توجيه مداركنا، ما يؤدي إلى تحيزنا لمبادئ دون أخرى لمجرد أنها تتوافق مع رواياتنا التي شكّلت قناعاتنا.

مثلًا، خضعت لاختبار وحصلت على درجة جيدة. فلو كنت شخصًا منحازًا لمهاراتك وقدراتك، ستعزو هذا النجاح إلى ذكائك واستيعابك واجتهادك في الاستذكار. ويشكل عقلك رواية منطقية كاملة تفسر سبب نجاحك بأنه نتيجة تميزك وتفوقك، وبالتالي تتحول الرواية إلى قناعتك عن مستواك العلمي. أما لو كنت منحازًا لقيم التواضع وتدخُل القدر والحظ في مجرى الأمور، سيختلِق عقلك رواية مفادها أن سبب نجاحك هو أن حظك كان مواتيًا لأن الاختبار جاء سهلًا، أو أن مدرس المادة كان ممتازًا في شرحه وتدريبه للطلاب، وبالتالي من حظك اللالطيب أنه درّس المادة لك.

والانحيازُ الأول يدل على أن قناعتك غالبًا ما ستصُبُ في كونك مركز الكون وكل شيء جيد يحدث في حياتك بفضلك وفضل اجتهادك وذكائك، في حين الانحياز الثاني يجعلك أكثر ميلًا إلى تعميم أسباب النجاح، والنظر إلى الأمور بنظرة أكثر اتساعًا، فيبحث عقلك عن رواية تتناسب مع رؤيته في أن النجاح ليس عملًا فرديًا، وإنما قد يسهم فيه أشخاص أو ظروف خارجية.

فكر قليلًا، لو أنك صاحب الانحياز الأول، ماذا سيحدث إذا فشلت في الاختبار ولم تحقق النجاح؟ بالطبع سيكون أول تفسير للنتيجة أنك غبي وغير كفء لاختبار كهذا. وأنك لا تستحق النجاح لأنك لم تبذل جهدًا كافيًا ولم تعطِ المادة التركيز اللازم. وبناء عليه، ماذا ستكون قناعتك؟ ستؤمن بداخلك بأنك محدود القدرات ويتدنّى تقديرك الذاتي إلى درجة تُفقدك الثقة بنفسك وبالفرص المتاحة للنجاح. وستلصق بنفس تلك السمات السلبية والافتراضات المغلوطة إلى أن يصبح من الصعب مراجعتها أو التخلي عنها.

أما لو كنت صاحب الانحياز الثاني، ستكون واثقًا من أنك أديت واجبك لكنك فقدت تركيزك لأنك كنت تحت ضغوط مثلًا، أو كنت مرهقًا ولم تحصل على الراحة الكافية قبل موعد الامتحان. أو ربما لأنك لم تفهم الأسئلة جيدًا، أو لم تتدرب بما يكفي. هذا الاتجاه في التفكير لن يعرضك إلى لوم النفس وتأنيبها، بل سيحفزك على تحاشي تلك العوائق في المرة المقبلة حين

تتقدم للاختبار كي تحقق النجاح المرجو.

السبيل الوحيد أمامنا للتأكد من صحة قناعاتنا هو أن نداوم على التشكيك فيها بأنفسنا، من وقت لآخر. من الجيد أن نتحرى دقة الروايات التي اختلقها العقل ثم اقتنعنا بها وانحزنا إليها. وذلك لأن الخبرات التي نكتسبها على مدار حياتنا قد تُسهم في تعديل منظورنا للأشياء، وتدقيق معرفتنا بكثير من جوانب الحياة، وهو ما يصُبُّ بالتالي في تغيير قناعاتنا من مرحلة إلى أخرى من مراحل الحياة.

تأكد أن قناعاتك لديها من المرونة ما يسمح بمراجعتها والتشكيك فيها بين الحين والآخر. وسوف يساعدك هذا التمرين على اختبار قناعاتك، وسيكون مفيدًا جدًا لك رغم بساطته.

*** التمرين الإضافي الثالث**

أولًا، صف أحد الأشياء التي ندمت على خسارتها كثيرًا. مثلًا لم تحرص على الإبقاء على صداقة قديمة وثيقة، وتركتَها تذهب أدراج الرياح. أو ربما خذلت نفسك ولم تدافع عنها حين اتهمك شخص ما بذنب لم تقترفه. أو ربما فشلت في تعلُّم لغة ثانية وتخلَّيت عن حلمك. أيهما كان أكثر إيلامًا لك، اكتبه واشرح أسبابه بالتفصيل.

ثانيًا، صِف الرواية التي اعتمدها عقلك تفسيرًا لأسباب تلك الخسارة. ربما رأيت نفسك صديقًا سيئًا، أو شخصًا جبانًا غير قادر على مواجهة الآخرين، أو كسولًا لا يسعى لتحقيق أحلامه. أيًا كان تفسيرك اكتبه بالتفصيل، ثم اسأل نفسك السؤال التالي:

«هل كان هذا التفسير دقيقا؟»

وبمجرد أن تُلقي على نفسك هذا السؤال، سينهض عقلك ويتولى مهمة الإجابة عن روايته التي ألَّفها، والدفاع عن رؤيته باستحضار الذات النقدية لتعاونه على إلقاء اللوم عليك وإثبات أن كل مشاكلك تنبع من إهمالك وضعفك وعدم كفائتك. حاول أن تدحض تلك الرواية، وابحث عن مصدر المشكلة الحقيقي، ثم حلِّل الموقف من زوايا مختلفة.

مثلًا، فيما يتعلق بخسارة صديقك، ربما تكون قد حاولت الاتصال به كثيرًا لشرح موقفك واستعادة صداقته، لكنه لم يُجب مكالماتك إطلاقًا. أو حين لم تدافع عن نفسك، كان السبب أنك عانيت عندئذ من ضغوط وظروف أشد تعقيدًا، مما جعلك تتجاهل الاتهامات ولا تهتم بتوضيح موقفك. ومن الممكن أنك فضَّلت قضاء وقتك الإضافي مع عائلتك بدلًا من تعلُّم لغة ثانية كي لا تقصر في واجباتك تجاهها. جميع تلك المبررات قد تكون مقبولة أو غير مقبولة، ولكنها في

الغالب ستتعارض مع دقة الرواية التي شكّلت قناعاتك. أو في أفضل الأحوال، ستتعارض بعض تفاصيلها مع الحقيقة.

ذلك التمرين سيساعدك على تحصين نفسك من الوقوع في شَرَك النزعة إلى تأنيب الذات وتوبيخها، والتي يعززها العقل بطبيعته ليجعلك غارقًا طوال الوقت في اجترار المشاعر السلبية والتكيف مع الألم. إذا نجحت في ذلك، سيسهل عليك التخلص من القناعات المغلوطة، وبالتالي ستنجح في التجاوز والمضي قُدمًا.

- الوقت المطلوب: (١٥ دقيقة)

تأملات عن التجاوز



من الطبيعي أن يتعلق الإنسان بماضيه، ويميل إلى استدعاء ذكريات السعادة القديمة حين كان واقِعه حينذاك أفضل من واقعه الآن، وكانت حياته مليئة بالسعادة والمرح. لكن جزءًا من تلك الذكريات السعيدة بلا شكٍّ هو النهاية التي مَحَت ذلك الواقع وجعلته ماضيًا سحيقًا. وهذا ما يجعل الذكريات السعيدة مؤلمة حين تختلط بالفقد والخسارة والندم واللوم.



ذكرياتنا تشكّل حياتنا وتجذبنا إليها طوال الوقت، فنركب آلة الزمن ونعود إلى الوراء لنستحضر التجارب ونتعلم منها الدروس المستفادة، ثم نقوّي حدسنا وبصيرتنا لنستدل بهما في الحاضر على طريق المستقبل. إذا كانت تلك عادتنا في استدعاء الماضي، فبالتأكيد هي عادة محمودة ومفيدة، رغم أنها قد تسبّب ألمًا مؤقتًا. ذلك الألم لن يضر بنا طالما أننا نتخلّص منه في نفس اللحظة ونتجاوزه وننظر أمامنا.

أما لو استغرقنا في هذا الألم، فستصبح تلك العادة مميتة؛ لأننا نفتح للماضي بابًا واسعًا على حاضرنا، ثم نكتشف ضَعف قدرتنا على إغلاق هذا الباب مرة أخرى. وتطاردنا أشباح الماضي في

كل مكان، فلا نهنأ بحياتنا ولا نستطيع أن نرى الواقع بوضوح. يصبح كل شيء ضبابيًا، ويصيبنا هوس بأننا قادرون على التدخل وتغيير ما حدث لأننا نصدق الوهم الذي نعيش فيه. ويتحول الماضي إلى الحاضر الذي نعيشه، وتتغير تفاصيل كل شيء حولنا لتصبح نسخة طبق الأصل من تفاصيل المكان والزمان المنقضي.

وبذلك نجد أنفسنا فجأة نحيا في عالم موازٍ، لا يَمُت بصلة لعالمنا. نصبح سجناء في هذا العالم ولا نرغب في تحرير أنفسنا، وبالتالي لا نملك الإرادة أو القوة للهروب منه والانطلاق إلى الواقع لنبدأ مسيرتنا نحو المستقبل.

لأجل ذلك قررت أن أؤلِّف هذا الكتاب؛ لأنني أدركت أسباب تلك الحالة الذهنية المرَضية المؤلمة التي تجعل الإنسان منفصلًا عن الواقع، وتحبسه برغبته في عالم وهمي. أردت أن ألقى بطَوق النجاة للسابحين الذين أوشكوا على الغرق. لأسحب الحبل وأُخرجهم من الماء قبل أن تبتلعهم الدوّامة التي تؤدي إلى بوابة هذا العالم الوهمي. أردت أن أمنحهم سدادات الأذن التي تكف عنهم أصوات التأنيب الصاخبة المتصارعة في آذانهم. أردت أن أساعدهم على التصالح مع آلامهم من خلال تسامحهم مع أنفسهم والآخرين. أردت أن أُعطيهم فرصة للإبقاء على علاقاتهم المتردّية ووظائفهم التي تأثرت سلبًا بقلة تركيزهم، وغير ذلك من جوانب الحياة التي تحتاج إلى طاقتهم ووقتهم المُهدَرَين على اجترار الحزن والندم.

وأؤكد لك أنك قطعت شوطًا طويلًا ببلوغك نهاية هذا الكتاب، وأنك لست نفس الشخص الذي أمسك الكتاب منذ وقت وفتحه ليبدأ قراءته. قضينا وقتًا هُنا معًا لمناقشة أفكار ومفاهيم كثيرة، وفصّلنا الكثير من القواعد الذهبية الاستراتيجية التي ستدفعك وتحفّزك على البدء اليوم -دون تأجيلٍ أو تسويفٍ- قبلَ غدٍ في رحلة التجاوز لتنتقل في الحاضر بقارب نجاتك من الماضي إلى المستقبل، ومن العالم الموازي إلى العالم الواقعي لتحقيق النجاح والمُضي قُدمًا.

هذا الكتابُ لا يحتوي على وصفةٍ سِحرية يتم تناولها جَرعة واحدة فتُشفَى من كل الأمراض، بل هو أسلوب حياة وخطة طويلة الأمد سارية المفعول، لتتمكن من التمتع بحياة خالية من الضغوط العصبية والذهنية والنفسية، والتخلص من المشاعر السلبية كي لا تفسد عليك أسعد اللحظات التي يستحيل تعويضها. إذا داومت على التمارين التي تضمَّنها هذا الكتاب، فأنت بلا شكٍّ قد وضعت قدمك على أول الطريق الصحيح. ولكن عليك بالصبر والحرص والممارسة بعناية وبذل الطاقة والجهد كي تعيدَ برمجة آليات البقاء التي تدفعك للاستغراق في الحزن والندم.

ملاحظة أخيرة: أقترِح عليك بشدة أن تجعلَ من هذا الكتاب رفيقًا دائمًا، تستدعيه كلما شعرت بالوَحدة، وتصارحه كلما أردت أن تكون على طبيعتك، وتجادله كلما هاجمتك نوبة غضب. لا يلزم عليك أن تبدأ دائمًا من الصفحة الأولى مباشرة، وإنما يكفي أن تفتحه على أحد الفصول وتقرأ مسترخيًا متخففًا من كل أعبائك وأحزانك. أو انظُر في قائمة المحتويات، واختَر الجزءَ الذي تميل إلى قراءته في تلك اللحظة حسب حالتك المزاجية.

> وفي النهاية، أتمنَّى لك رحلةً سعيدة مُثمرة، ومغامرة مثيرة ناجحة إلى السعادة والنجاح والتجاوز.

عن المؤلف

ديمون زهاريادس

خبيرٌ ومتخصّص في مجال التنمية الإنتاجية في قطاع الأعمال، والذي جنى خبرته من الممارسة العملية لعدّة سنوات من العمل في شركات كان مجبرًا فيها كموظف على العمل في بيئة غير صحية، تضمّنت حضور اجتماعات مطولة بلا داعٍ، وإجراء أحاديث مستمرة مع الزملاء أضاع فيها وقتًا وجهدًا بحجة متابعة العمل، والجلوس في مكاتب مغلقة تحتوي على كل عوامل التشتيت والضغط والإنهاك. ثم قرّر أن يتخلّص من تلك البيئة الضارة، ويصنع بيئته بنفسه، ويبدأ ممارسة العمل الذي يحبه.

يكتب المؤلف الآن مجموعة من المقالات عن إدارة الوقت ورَفْع مستوى الإنتاجية، بالإضافة إلى إدارة مدوّنة أسّسها وأطلق عليها Art Of Productivity.com أو (فن الإنتاجية). كما يمارس هواياته المفضلة في أوقات فراغه، كلَعِب الشّطرنج، والبوكر، وألعاب الفيديو مع أصدقائه من وقت لآخر. وقد قرّر أنه لا بد سيعود لعزف الجيتار من جديد.

يسكن ديمون في كاليفورنيا الجنوبية مع زوجته الجميلة التي تدعمه دائمًا، وكلبه الشقي الطيب. ويترقّب بأسًى قرب حلول عيد ميلاده الخمسين.

الهوامش

(1) Maslow›s hierarchy of needs - Wikipedia

(2) بحث «مصدر سعادتنا هو الحرص على راحة الآخرين»، بحث نُشِرَ في دورية الصحة النفسية الإيجابية للباحثين تيفوتا وميلا وكينون وشيلدون ٢٠٢١٠ - تسلسل: ١٠.١٠٨٠/١٧٤٣٩٧٦٠.٢٠٢١.١٨٩٧٨٦٧

(3) مقال بعنوان «هل يتسبب المفهوم الشائع عن السعادة في تعميق الفشل؟» للباحثين ماكجيرك إل، وكوبينز بي، وكينجستون آلا، وباستيان بي (٢٠١٨) في مجلة إيموشنظ ١٨(٥) ٧٦٤-٧٥٥ على الموقع https://doi.org/ emo٠٠٠٠٣٢٢/١٠.١٠٣٧

(4) «التسامح يؤتي ثماره: التسامح، الصحة، الإنتاجية في بيئة العمل» للباحثين توسين، لورين، ورثينتون، إيفريت إل (٢٠١٨) الدورية الأمريكية لتحسين الصحة، الرقم المرجعي: ١٠.١١٧٧/٠٨٩٠١١٧١١٦٦٦٢٣١٢.

(5) «تناقض المشاعر وأثره على النظام البيئي الشعوري» للباحث جوردي كويدباخ، وآخرون (٢٠١٤) - دورية علم النفس التجريبي: عام / المجلد ١٤٣ الفصل السادس، صفحة ٢٠٥٧: ٢٠٦٦ الرقم المرجعي: ٢٥٢٨٥٤٢٨ الرقم التسلسلي ١٠.١٠٣٧/a٠٠٣٨٠٢٥.